گۆڤارێکی زانستی گشتی وەرزییە

SCIENTIFIC MAGAZINE

دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم

سەرنووسەر

ئەکرەم قەرەداخی

لەستافی نوسین

سۆزان جەمال

SCIENTIFIC MAGAZINE

ژمارە (31) ساڵی (8) حوزەیرانی 2007 جۆزەردانی 2707ی کوردی

Issue No (31) june 2007

ڕێکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بەلایەنی هونەرییەوە هەیە
پەیوەندییەکان لەڕێگای سەرنووسەرەوە دەبێت

ناونیشان:
سلێمانی- بینای سەردەم-گۆڤاری زانستی سەردەم
ت: سەرنووسەر
٢١٣٦٦٥٣

تایپ: بەناز محەمەد توفیق
مۆنتاژی کۆمپیوتەری: ئەسرین ئەسکەندەری
هەڵەچنی چاپ: لەرین لەتیف
چاپ: چاپخانەی دەزگای سەردەم

بۆ پەیوەندی کردن لەدەرەوەی وڵاتەوە:
فاکسی دەزگای سەردەم
Fax: 00447043129839
ئینتەرنێت:
www.sardamco.com
پۆستی ئەلکترۆنی:
qaradaghiam@yahoo.com

نرخی (3000) دینارە

نۆژداری Medicine

لەم ژمارەیەدا

Veterinary ڤێتێرینەری

Sexology سێكسزانی

Physics فیزیا

Psychology دەرونزانی

Education childern پەروەردەو منداڵ

Ecology ژینگەزانی

جوانكاری

Chemistry كیمیا

فەلسەفە

computer-internet كۆمپیوتەرو ئینتەرنێت

Agriculture كشتوكاڵ

Nutrition خۆراك

گەردونزانی

Mathmatics بیركاری

تاواناسی

Physiology فسیۆلۆژی

پەیوەندی نێوان خوێنەرو گۆڤار:

ئەو پەیوەندییە رۆحیەی پاش دەرچوونی هەموو بلاوكراوەیەك گۆڤار بێت یان رۆژنامە لەنێوان خوێنەرو بلاوكراوەكەدا دروست دەبێت تا رادەیەكی زۆر رۆڵی سەرەكی دەبینێت لەبەردەوام بوون یان لەشكستو وەستانی ئەو بلاوكراوەیەدا.

ئەوەی جێی شانازییە بۆ ئێمەی‌بەرپرسانی ئەم گۆڤارە ئەوەیە كە هەر لەساتە یەكەمەكانی دەرچوونی گۆڤارەكەمانەوە هەستمان بەبوونی ئەو پەیوەندییە رۆحیە مەزنە كرد كە لەنێوان ئێمەو خوێنەراندا هەر زۆر بەزوویی دروست بوو ئەوەش بەهۆی پەرۆشی خوێنەران بۆ دەرچوونی ژمارەی نوێو نەمانی هیچ ژمارەیەكی زۆر بەزویی لەبازاردا هەروەك بەناردنی بابەتو دەستخوشیو هاندانی دەستەی نوسەران هەڵسوڕێنەرانی گۆڤارەكەمان بوو كە جاری وا هەبوو ئەگەر بۆ چەند رۆژێك دوا بكەوتایە لەدەها شوێنی ولاتەكەمانەوە تەلەفونو پۆستمان بۆ دەهات بەپەرۆشیەوە لەهۆكاری ئەو دواكەوتنەیان دەپرسی، ئەمە سەرەرای ئەو نامە جوانانەی بەردەوام لەزانكۆو دەزگاو سەنتەرە زانستیو كەسانی پسپۆری بوارە جیاجیاكانی زانستەوە پێمان دەگات و بەردەوام دەستخۆشیمان لێدەكەن، هەروەها چەندەهاجار كەسانی پسپۆرو زانا گرنگیو بایەخی گۆڤارەكەمانیان لەرۆژنامەكاندا بەرز نرخاندوە، ئەمانە هەموویان بۆ ئێمە هەمیشە ئەو موتیڤە رۆحیە بووە كە بۆتە هۆی ئەوەی هەست بەماندوییو شەكەتیو شەونەخۆنی نەكەین لەپێناوی سەرخستنی بەردەوامی گۆڤارەكەدا، و بەكادرێكی زۆر كەمەوە كارەكان هەڵسوڕێنینو لەكاتو ساتی خۆیدا گۆڤارەكە بخەینە بەردەم خوێنەران. ئێستاش مایەی دڵخۆشیمانە كە لەم ژمارەیەوە (پاش ئەوەی دەزگاكەمان بوە خاوەنی چاپخانەیەكی گەورەی خۆی) دەستمان كردووە بەرەنگاورەنگ كردنی بەشێك لەلاپەرەكانی گۆڤارەكەمان وەك هەنگاوی یەكەم بۆ ئەوەی بتوانین وردە وردە لەژمارەكانی داهاتووەوە سەرتاپای گۆڤارەكە رەنگاورەنگ بێت، ئێمە هەمیشە بە ئاواتی ئەوە بوین كە بە رەنگاورەنگ چاپی بكەین بەڵام لەبەر گرانی نرخی چاپ لەدەرەوەی دەزگا تا ئێستا ئەو كارەمان بۆ جێبەجێ نەدەكرا، بەهیواوەین لەم ولا ئەو ئاواتە بهێنینە دی.

لێرەشدا شۆێنی خۆیەتی ئەوە دووبارە بكەینەوە كە هەمیشە چاوەرێی پێشنیارو را بەسودەكانی ئێوەی بەرێزین.

سەرنووسەر

نەشتەرگەری جوانکاری مەمك

دکتۆر کوردۆ ئەکرەم
پزیشکی نەشتەرگەری جوانکاری

لە بواری نەشتەرگەری جوانکاریدا زۆر کار هەیە کە دەتوانرێت بۆ جوانکردنی مەمك لە ژندا جێبەجێ بکرێت کە ئێمە لێرەدا تەنها ئاماژە بە مانەی خوارەوە دەکەین.

١. پچوکردنەوەی قەباری مەمکی گەورە.
٢. گەورەکردنی قەبارەی مەمکی پچوك.
٣. بەرز کردنەوەی مەمکی داکەوتوو.
٤. دروستکردنەوەی مەمك پاش لابردن بە هۆی نەخۆشیەوە.

یەکەم: پچوکردنەوەی مەمکی قەبارە گەورە

Breast Reduction

زۆربەی جار ئەو ژنانەی مەمکیان گەورەیە لە روی دەرونییەوە دەناڵێنن بە دەست حاڵەتەکەیانەوە وا هەست دەکەن کە بوونەتە سەرنجێکی ناخۆش لای خەڵکیو ئەوە زۆر دڵگرانیان دەکات.

سەرەڕای ئەوەی لە هەندێك ژندا زلی دەبێتە هۆی ئازاری ناخۆش لە پشتدا.

پزیشکی نەشتەرگەی جوانکاری چەند وێنەیەك بۆ مەمکەکان دەگرێت لە پاشدا قەبارەی هەردوو مەمکە نوێیەکە بۆ ژنەکە ڕووندەکاتەوە، ئەگەر مەمکەکە لەبەر قورسی شۆر بووبوونەوە پێی رادەگەیەنێت کە لە پاش پچووکردنەوە بەرزیشیان دەکاتەوەو قووت دەبن.

وئەوسا پاش رەزامەندی ژنەکە دەینێرێت بۆ هەندێك لێنۆڕینی تایبەتی دەربارەی جۆری شانەکانو خوێنو وێنەی تیشکی بۆ ناو مەمك ئەگەر پێویست بوو.

لە نەشتەرگەرییەکەدا پزیشك هەرچی پێستێکی زیادەو چەوریو شانەی دیکە هەیە لایان دەبات لە پاشدا بە پێست دای دەپۆشێتەوەو بە شێوەیەکی وا دەدورێتەوە کە هیچ شوێنێکی دیار نەبێت. کارەکە زۆر ئاسانو بێ ئازارەو مانەوە لە نەخۆشخانە لە دوو رۆژ زیاتر نییە.

مەمکەکان بۆ ماوەی ٤-٥ رۆژ دەبەسترێن لە پاشدا بۆ ماوەی چەند مانگێك مەمکەکان بە هەڵگرێکی پزیشکی هەڵدەگیرێن کە لە سەرەتادا کەمێك ئاوساو دەردەکەون بەڵام پاش ٢-٣ مانگ هیچ شوێنەوارێکی ئاوساوی نامێنێت، جێی باسە کە دەرهێنانی دەزووکە پاش ١٤-١٥ رۆژ دەردەهێنرێت هەندێکجار زووتریش لە ماوەی دوو مانگدا ژن رادێت لەسەر سوکی سنگی هەرچی ئازارێك هەبێت لە پشتدا نامێنێتو ئەو بارە دەرونیە ئاڵۆزەی

كە هەیبووە دەربارەیان دەرەوێتەوەو بە ئارەزوی خۆی جل‌و بەرگ دەپۆشێت‌و لە پاش كەمتر لە ٦ مانگ هەندێكجار زیاتر مەمكەكان شێوەی تەواوی خۆیان وەردەگرن.

❖ ئایا پاش چەند ژن دەتوانێت سكی پڕ ببێت‌و شیر بدات بە منداڵ؟

لە پاش ٦ مانگ ژن دەتوانێت سكی پڕ بێت‌و لەو بارەیەوە هیچ كێشەیەك نییە بۆ ئەوەی شیر بدات بە منداڵەكەی.

لە زۆربەی حاڵەتەكاندا كەمێك جێگای برینەكە دیار دەمێنێت كە پزیشك پێش نەشتەرگەریەكە ئەوە بە ژنەكە دەڵێت بەڵام بە زۆری پاش كەمتر لە دوو ساڵ هیچ شوێنەوارێكی پێوە نامێنێت كە دیار بێت. جێی ئاماژەیە هەموو كاتێك نەشتەرگەریەكە دوو سەعات كەمتر دەخایەنێت مانەوەش لە نەخۆشخانە وەك ئاماژەمان پێدا لە دوو رۆژ زیاتر نییە، كارەكەش لە ژێر بەنجی گشتیدا دەكرێت دەتوانرێت ئەم كارە لە دوای تەمەنی ١٥ ساڵیەوە ئەنجامبدرێت.

دووەم: گەورەكردنی قەبارەی مەمكی پچووك

Breast Augmentation

هەروەكو حاڵەتی یەكەم زۆرن ئەو ژنانەی تووشی باری دەرونی ئاڵۆز دەبن بە هۆی ئەوەی مەمكیان لە رادەی خۆیان پچووكترە.

هۆكاری ئەم حاڵەتە دەگەرێتەوە بۆ ئەوەی كە بە شێوەیەكی بۆماوەیی یا زكماكی قەبارەی مەمكیان پچوكە یا بە هۆی تێكچونی هۆرمۆنیەوە هەندێكجاریش سك كردنی زۆر ئەم حاڵەتانە دروست دەكات یا بە هۆی رێژیمی توندەوە.

چارەسەری ئەم حاڵەتانە بە نەشتەرگەری دەكرێت پاش ئەوەی پزیشكی نەشتەرگەر هەموو لایەنەكانی كردارەكە بۆ ژنەكە روندەكاتەوە.

كردارەكە بریتیە لەوەی كە دوو تورەكە كە قەبارەیان لە نێوان ١٤٠-١٥٠ سم٣ دەبێت دەیخاتە ناو مەمكەكانەوە بۆ هەڵبژاردنی ئەم قەبارەیەش پزیشك پەیكەرو پانی شان‌و سنگ‌و درێژی باڵاو هەندێك پێوانەی دیكە لێكدەداتەوە.

دەشتوانرێت پەنا ببرێتە بەر كۆمپیوتەر بۆ دەرخستنی قەبارەی كۆتایی مەمكەكە بۆ ژنەكە روندەكاتەوە بە وێنەوە. پاش بیركردنەوەی ژنەكەو رەزامەندی بەو قەبارەیە ئەوسا پزیشك نەشتەرگەریەكە ئەنجام دەدات.

پێویستە ژنەكە چەند لێنۆرینێك‌و پشكنینی پزیشكی بكات بۆ جەستەی‌و ئەگەر پێویست بوو وێنەی تیشكی بگرێت پاش ئەوەی پزیشك كۆمەڵێك پرسیاری لێدەكات تا دەگاتە ئەو رایەی كە نەشتەرگەریەكەی بۆ بكات.

سەرەتا پزیشك درزێك دەكاتە خەرمانەی دەوری گۆكانی مەمك یا چرچی ژێر مەمكەكان یا هەندێكجار لە ژێر بنهەنگڵەوە بۆی دەروات ئەوسا دوو تورەكەی سلیكۆنی رەق كە زەرداوێكی تایبەتیان تێدایە دەیخاتە پێش یا دوای ماسولكەكانی مەمكەوە واتە بۆ هەر مەمكێك تورەكەیەك ئەوسا پێستەكە بە شێوەیەكی پزیشكی ورد دەدورێتەوە.

جێی ئاماژەیە كە ئەم تورەكانەو زەرداوەكەشی هیچ زیانێكی جەستەییان تێدا نییەو تاقیكردنەوەكان دەریانخستووە كە هیچ مەترسییەك نانێنەوەو رێگە پێدراون.

پزیشك پێچەرێك بۆ ماوەی هەفتەیەك یا زیاتر دەپێچێتە مەمكەكانەوەو، بە زۆری نەشتەرگەریەكە هیچ ئازارێكی لە دوواوە نابێت‌و ئەگەر بشبێت چەند رۆژێكی كەم دەبێت‌و نامێنێت وا باشە ژنەكە رۆژانە تا یەك دوو مانگ مەمكەكان بە شێوەیەكی هێواش بشێلێت‌و زۆر جووڵە بە خۆی‌و باڵەكانی نەكات دەشتوانێت شیر بدات بە منداڵ ئەگەر پێویستی بوو.

لە سەرەتادا شوێنی درزەكە لەوانەیە كەمێك سور هەڵگەرێت‌و كەمێكیش بئاوسێت بە تایبەتی ئەگەر لە

دەوری خەرمانەکە کرابوو رەنگە بۆ چەند مانگێك جێگە چاڵێکی بچوك بەجێبهێڵێت بەڵام بۆ ئەو ژنانەی کە لە ژێر بنباڵیانەوە نەشتەرگەریەکەیان بۆ کراوە هیچ شوێنەوارێکی ئەم نەشتەرگەریە بەجێ نامێنێت.

بەشێوەیەکی گشتی نەشتەرگەریەکە ٢-٢,٥ کاتژمێر دەخایەنێتو کەسەکەش پێویستی بە دوو رۆژ مانەوە هەیە لەنەخۆشخانەشتەرگەریەکەش بە بەنجی گشتی دەکرێت، جێی ئاماژەیە کە لە سەرەتادا کەسەکە هەست بە قورساییەکی کەمدەکات وەك هەموو شتێکی نوێو بەڵام وردە وردە لەگەڵیدا رادێتو ناشزانێت پێوەیەتی.

سێیەم: بەرزکردنەوەی مەمکی داکەوتوو

Breast Elevation

لە هەندێك ژندا بە تایبەتی بە هۆی بە ساڵاچوون، لاوازبوون زۆر سك کردنو شیر دان بە منداڵ، هەندێك نەخۆشی تایبەتی ئەو پێستەی کە مەمکەکانی هەڵگرتووە لاواز دەبێت مەمکەکان شۆر دەبنەوە بۆ خوارەوەو دادەکەون، جۆرێك لە پیرێتیو ناسروشتی دەگەیەنێت کە زۆرێك لە ژنان ئەم حاڵەتەیان پێ ناخۆشەو بۆیان دەبێتە بارێکی دەرونی ئاڵۆزو حەز دەکەن بەرزیان بکەنەوە بە قووتی بیانبینن. گومانیش لەوەدا نییە کە مەمکی قەبارە گەورە شۆر دەبێتەوەو دادەکەوێت. لەبەر ئەوە زۆریش لەو ژنانەی کە دەیانەوێت مەمکی گەورەیان پچوك بکەنەوە داوا لە پزیشك دەکەن پاش بچوك کردنەوە بۆشیان بەرز بکاتەوە. هەندێکجار روو دەدات مەمکی پچوکیش بە هۆی لاواز بوونەوە دابکەوێت.

وەك هەردوو حاڵەتەکەی پێشو ژنەکە بۆ لێنۆڕینو پشکنینی تاقیگەییو ئەگەر پێویستیشی کرد وێنەی تیشکیشی بۆ دەگیرێت.

وەك باسمان کرد زۆربەی ئەو ژنانەی کە مەمکیان بۆ پچوك دەکرێتەوە کرداری بەرز کردنەوەشیان بۆ دەکرێت. لە هەندێك ژندا پێویست ناکات مەمکە رژێنەکان دەستکاری بکرێن بەڵام لە هەندێکی دیکەدا مەمکە رژێنەکان بەشێکیان لێدەبررێتو ئەو پێستو ماسولکەیەی کە مەمکەکانی هەڵگرتووە لێیان دەبررێتو کورتدەکرێنو بە هۆی لابردنی ئەم پێستە زیادەو هەندێکجار رژێنی مەمکیش‌و دورینەوەی برینەکەو هەڵواسینی مەمکەکان بە هۆی پێچانو هەڵگرێکی پزیشکی سنگەوە بۆ چەند مانگێك ئیتر مەمکەکان بەرز دەبنەوەو قووت دەبن.

دەزوی نەشتەرگەریەکە لە پاش دە رۆژێك دەردەهێنرێتو هەندێکجار هەڵئاوسان روودەدات بەڵام زوو دەنیشێتەوە.

ئەگەر نەشتەرگەریەکە بە باشی بکرێت پاش کەمتر لە ساڵێك یا دوو ساڵێك هیچ جێگایەکی نەشتەرگەریەکە دیار نامێنێتو ئەگەر پاش ئەو ماوەیە جێگای پێوە مایەوە دەتوانرێت نەشتەرگەریەکی دیکەی ساکاری بۆ بکرێت ئەو جێگایانە دیار نەمێنێت.

هەندێك ژن گۆی مەمکیان بۆ ناوەوە قوپاوە واتە لە بری ئەوەی دەرپەڕێتە دەرەوە بۆ ناوەوە قوپاون، هەندیك ژن بە پێچەوانەوە سەری گۆکانیان بە شێوەیەکی زیاد لە سروشتی دەرپەڕیوە کە لە هەردوو حاڵەتەکە ژنان پێیان ناخۆشە بەڵام دەتوانرێت بە هۆی نەشتەرگەریەوە هەردوو حاڵەتەکە چارەسەر بکرێتو بچێتەوە سەر شێوە سروشتیەکە.

بۆ هەموو حاڵەتێك کە ژن نەشتەرگەری جوانکاری دەکات پێویستە هەمیشە زۆر بە وردی ئاگای لە هاوسەنگی کێشی بێت چونکە تێکدانی هاوسەنگی کێشی جەستە دەبێتە هۆی تێکدانی بەرئەنجامە درێژخایەنەکانی نەشتەرگەریەکە بۆیە پارێزگاری بە کێشێکی سروشتی هاوسەنگەوە پاش نەشتەرگەریەکان جوانیو گەنجیو رێکوپێکی مەمکەکانیان بۆ دەپارێزێت.

چوارەم: چاككردنەوەی شوێنی مەمكی لابراو
Breast Reconstraction

بۆ ئەو ژنانەی لەبەر هەر هۆیەك مەمكیان لابراوە (بەزۆری لە حاڵەتەكانی نەخۆشی شێرپەنجەی مەمكدا ئەم كردارە دەكرێت) پێویستە جێی ئەو لابردنە چاك بكرێتەوە.

پاش ئەوەی پزیشك بە تەواوی جۆری نەشتەرگەری جوانكاری مەمكەكان بۆ ژنەكە روندەكاتەوەو وێنەی ناو كۆمپیتەری پیشان دەدات، ئەوساو پاش رەزامەندی ژنەكە، دەینێرێت بۆ پشكنینو لێنۆرینی تاقیگەیی، و هەندێكجار گرتنی وێنەی تیشكی.

بۆ دروستكردنەوەی مەمك لە شوێنی مەمكی براو یا لابراو. گەلێك رێگا هەیە كە ئێستا پزیشكی نەشتەرگەری جوانكاری دەیگرێتە بەر لەوانە:

١. دانانی تورەكەی میزڵدانی لە ژێر پێستی ناوچەی مەمكەكاندا بۆ كشاندنی پێستەكە كە بە هۆی دەرچەیەكەوە هەفتانە هەوایان تێدەكرێتو زمانەكەیان دادەخرێتو رۆژ بە رۆژ زیاتر ناوچەكەیان بۆ فراوان دەبێت تا بەتەواوی جێی خۆیان دەكەنەوە.

٢. دانانی تورەكەی سلیكۆنی یا جۆری دی لە ژێر پێستی ناوچەی مەمكەكاندا.

٣. هێنانی پێستو هەندێك ماسولكە لە ناوچەكانی دیكەی جەستەوە وەك ناوچەی پشتو هتد،و لە ژێر پێستی ناوچەی مەمكەكاندا دادەنرێن بۆ چاندنو گەشە كردنو لە پاشدا شێوەی مەمكیان لێ پێكدەهێنرێت.

٤. لە پاشدا كە بە زۆری دوای ٢-٣ مانگ دەبێت لە رێگای چاندنو دروستكردنی كوتانو خاڵەوە خەرمانەو گۆی مەمك دردستدەكرێنەوە.

نەشتەرگەرییەكە نزیكەی ساڵێكی پێویستە تا بەتەواوی مەمكەكان شێوەی خۆیان وەردەگرن واتە قۆناغ بە قۆناغ دەكرێت، رەنگە نێوان هەر قۆناغێك ٣ تا ٤ مانگ بێت، وبۆهەر جارە ژنەكە چەند رۆژێك لەنەخۆشخانە دەمێنێتەوەو هەر جارەش بەزۆری لەژێر بەنجی گشتی دا دەبێت ولەو ماوانەشدا پێویستە ئەركی جووڵەو ماسولكەیی زۆر نەكات، وپزیشك بە شێوەیەكی دروستی پێچانەو هەڵگری تایبەتی مەمكەكانی بۆ دیاری دەكات.

ئەگەر ژنەكە بەتەواوی رێنماییەكانی پزیشكەكەی لەماوەی ئەو ساڵەدا جێبەجێ كرد ئەوا زۆر نزیكە شێوەی مەمكی سروشتی خۆی وەرگرێتەوە تەنها ئەوەندە نەبێت لەباری فسیۆلۆژییەوە ئەو مەمكە.

١- وەك جاران بۆ دەست لێدان زۆر هەستدار نییە.

٢- هیچ رژێنێكی شیری تێدانییە ناتوانێت شیر بەمنداڵ بدات ئەگەر چی گۆی تەواویشیان بۆ دەكرێنەوە، زۆرجار روودەدات تەنها یەك مەمك لابراوەو كرداری دروستكردنەوە تەنها بۆئەو مەمكە دەكرێت بەلاَم پێویست دەكات پزیشك هەندێك جوانكاری لەمەمكە ساغەكەشدا بكات بۆئەوەی هەردوولا هاورێك بنو ژنەكە سنگێكی هاوسەنگی جوانی بۆ دروست ببێتەوە.

بەکتریا تەندروستیە بۆ لەش

Bacteria are Heathy for your body

دکتۆرە پرشنگ عەبدول
هۆلەندا

ریخۆڵەکانمان بووە بە جەماوەرێك لە بەكتریا بەهۆی زیاتر لە ٦٠٠ جۆر لە بەكتریاو كەروو، هەوێنەوە.

كاتێك كە كۆرپەلە لەدایك دەبێت ریخۆڵەكانی خاوێنن هیچ جۆرە بەكتریایەكی تیادا نیە، بەڵام لەیەكەم رۆژی لەدایك بوونەوە ریخۆڵەكانی دەست دەكەن بەوەرگرتنی بەكتریا كە پێیان دەڵێن (Normal flora) كاتێك كە دەبێت بە مرۆڤێكی پێگەیشتوو (گەورە) ریخۆڵەكانی یەك كیلۆ بەكتریایان هەڵگرتووە، لەمانەش جۆری باش و خراپی تیادایە.

جۆرە باشەكەیان بەشداری دەكات لەدەردانی چەند جۆرە هۆرمۆنێك بۆ هەرس كردن و شیكردنەوەی ئەو خۆراكانەی كەلە گەدەدا هەرس نەبوون، ڤیتامین K وچەند جۆرێك لەڤیتامین B دروست دەكەن، هەروەها كاردەكەنە سەر لەناوچوونی كەروو بەكتریا زیان بەخشەكان، و بەرگری لەش بەهێز دەكەن. كەواتە ئەم جۆرە بەكتریا سوودبەخشانە (Normal flora) گرنگن بۆ ژیان.

كاتێك كە بەكتریای زیان بەخش (بەكتریای نەخۆش لەریخۆڵەدا زۆر دەبن، بەكتریای سوودبەخش ناتوانێت بەسەریاندا زاڵ بێت و لەنگەری نامێنێت ئەوسا پێویستی بە یارمەتی دەبێت .

كەواتە بەكتریای سوودبەخش چەند جۆرێك دروست دەكات بەهۆی دروستكردنی (Probiotica) بەهۆیەوە توانای زاڵ بوونی بەسەر زۆر جۆری بەكتریا زیان بەخشەكاندا دەبێت. بەكتریای ترشەڵۆكی ماست (Lactobucillus) دروست دەكات یا گەشەی پێدەكات بۆ زاڵ بوون بەسەر كەرووە زیان بەخشەكانی ریخۆڵەداو لاكتۆز وورد دەكات و بەهۆیەوە یارمەتی فرێدانی پاشەرۆی ناو ریخۆڵە بۆ دەرەوەی لەش دەدات.

ئەم Probiotica زۆر جۆری هەیە جۆری دروستبوونی وەستاوەتە سەر جۆری ئەو بەكتریایانەی كەلە ریخۆڵەدا هەیە و جۆری ئەو خۆراكەی كە مرۆڤ لە رۆژانەدا وەری دەگرێت ، تا ئێستا پشكێنەرەكان توانیویانە ٢٧ جۆری دەستنیشان بكەن.

Probiotica چییە؟

پروبایوتیكا جۆرێك نییە لە بەكتریا یا مادەی كیماوی ، بەڵام وەك تۆو وایە و لەگەڵ پەینی سروشتی دا دەكرێت بە زەویدا ، كەوا لەناو رۆیخۆڵەكان دەكات بەوپەری تەندروستییەوە ئیش بكەن، كەواتە Probiotica چەند ریشاڵێكی ماسولكەیی

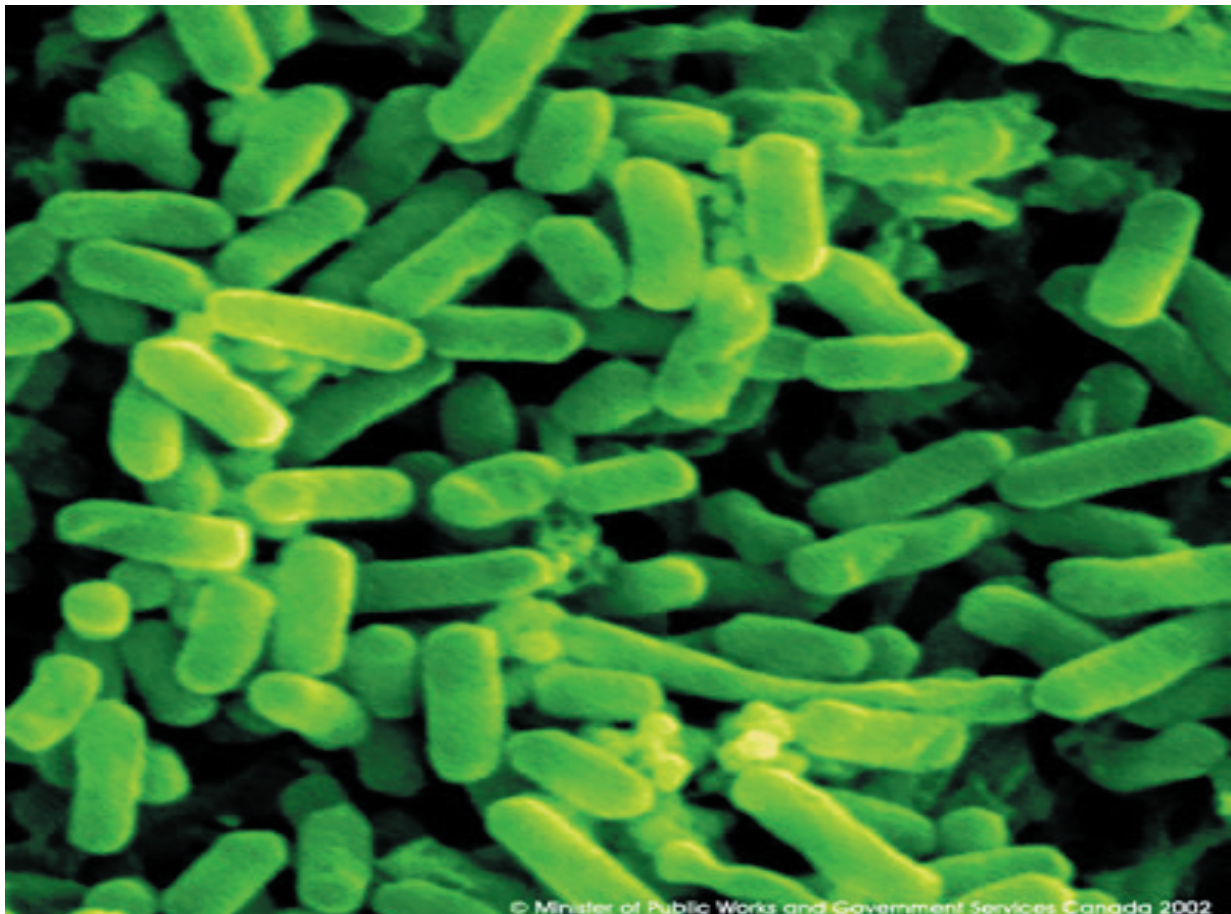
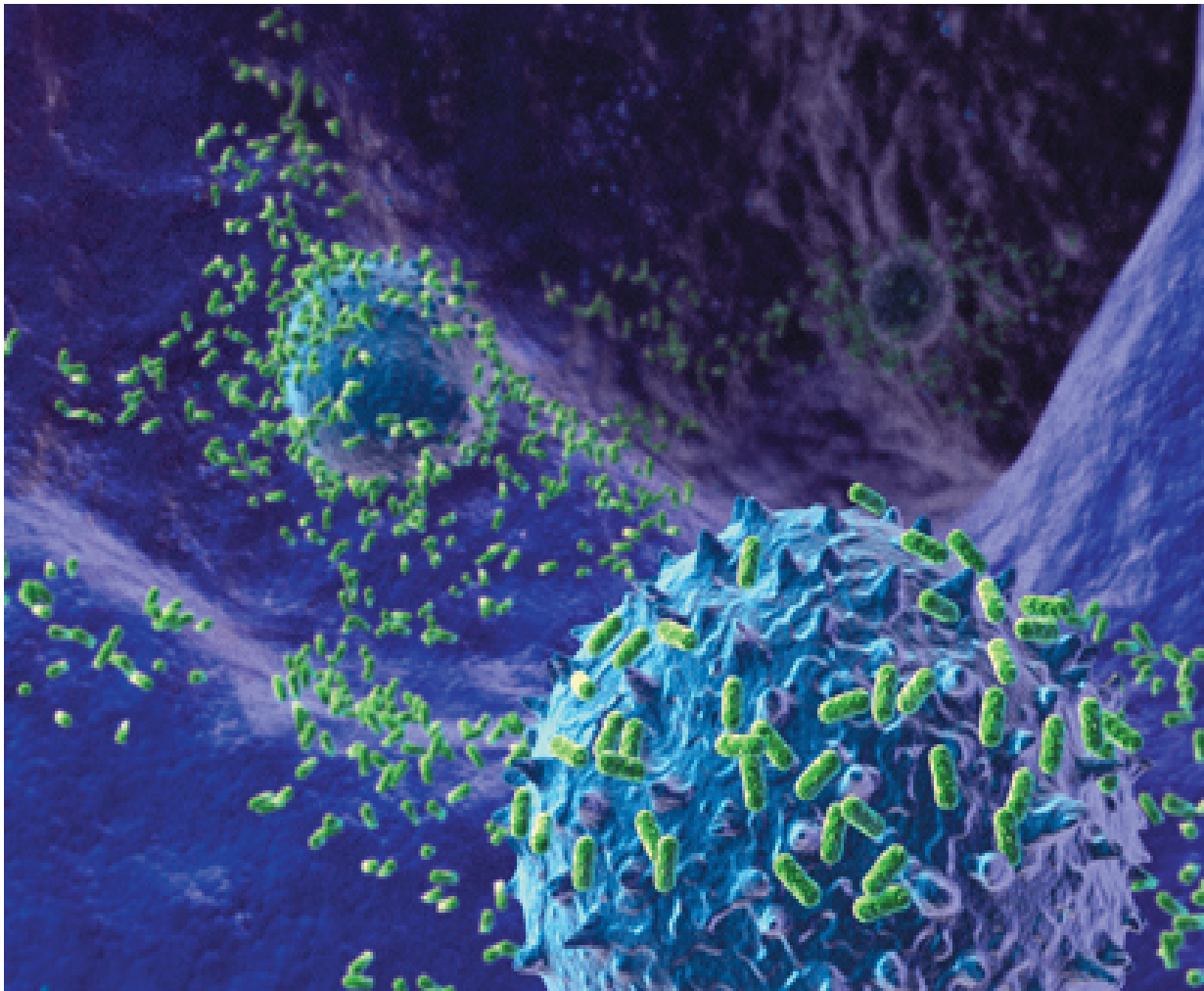
کاربۆهیدراتی هەرس نەکراون، ئەم جۆرە لەگەڵ خۆراکدا هەرس نابن لە ریخۆڵە باریکەوە دەچنە ناو ریخۆڵە ئەستوورەوە بەهۆی بەکتریای سوود بەخش (Normal flora) لەت لەت دەکرێن و دەبێت بەخۆراکێکی سوود بەخش و بەپیت بۆ بەکتریا سوود بەخشەکان کە گەشەیان پێدەکات و لە توانایان و جۆریان زیاد دەکات بۆ زاڵبوون بەسەر بەکتریا زیان بەخشەکان ، کەواتە Probiotica جۆرێکە کەلەناو خۆراکدا هەیەو دێتە ناو ریخۆڵەوە بەتایبەتی لە سەوزە (کەوەرو پیاز) بەزالیاو میوە وەك مۆزو زۆر جۆری تر لە خۆراك کۆرپەلەکان کەشیری دایك دەخۆن زیاتر Probioticaدەچێتە ناو ریخۆڵەکانیانەوە لەبەرئەوەیە کە بەرگری لەشیان زۆر بەهێزە.

لە بیمارخانەی Wilhelmina لە ئەمستردام گرنگییەکی زۆریان داوە بەزیادبوونی Probiotica بۆ منداڵان بۆ بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری، کاتێك کە Probiotica لەناو ریخۆڵەدا زۆر دەبێت چالاکییەکانی بەکتریای سوودبەخش زیاددەکات و زاڵ دەبێت بەسەر هەموو بەکتریا زیان بەخشەکاندا و ترشەڵۆکی ریخۆڵە کەم دەکاتەوەو بەهۆیەوە زاڵ دەبێت بەسەر کەرووە زیان بەخشەکاندا.

لەبەرئەوەی منداڵەکانی خۆرئاوا خاوێنتر بەخێو دەکرێت کەمتر بەکتریای زیان بەخش دەچێتە ناو ریخۆڵەکانیانەوە کە گەورەدەبن زیاتر تووشی نەخۆشیە هەستیارییەکان و ئەگزیمیا (allerge) دەبن.

هەر بۆئەم مەبەستە چەند گروپێك کاریان کرد لەسەر چەند لێکۆڵینەوەیەك لەسەر منداڵان لەتەمەنی یەك رۆژەوە بۆ دووساڵ بە زیادکردنی Probiotica بەهۆی شیرەوە ، کۆمەڵێکی دی لە جیاتی Probiotica مادەی (placebo) پێدان لەگەڵ شیردا.

دوای دووساڵ دەرکەوت ئەو منداڵانەی کە Probrotica یان پێداون کەمتر تووشی ئەگزیما (eczema) دەبن لەوانەی دیکە .

لە ئۆکتۆبەری ساڵی ٢٠٠١ کۆمەڵەی (WHO) چەند راپۆرتێکیان دا بە زۆربەی بنکە خۆراکییەکان کە بە رۆژانە Probiotica دەکەنە خۆراکی قووتووەو لەناو شیری منداڵان کە بەرێگایەکی پارێزراو (safe) ئەم کارە بکەن هەر لەبەر ئەمەش بوو کە بنکە تەندروستیەکان لەگەڵ (Bio-Industry) بەیەکەوە گرنگیان دا بەم مەبەستە ، بەتایبەتی منداڵان بۆ بەهێزبوونی کۆئەندامی بەرگری لەشیان .

Antibiotic و Probiotica

کاتێك کەمرۆڤ تووشی نەخۆشیە جۆربەجۆرەکانی بەکتریا دەبێت ، ئەوا زۆرجار Antibiotic بەکاردەهێنێت بۆ لەناوچوونی ئەم بەکتریا زیان بەخشانە کاتێك کە Antibiotic بەکتریای زیان بەخش لەناو دەبات هەروەها بەکتریای سوودبەخشیش بەشێکی زۆری لەناو دەچێت دەرکەوتووە کە ٧ بۆ ٣٠٪ ی ئەو مرۆڤانەی Antibiotic بەکار دەهێنن تووشی سك چوون دەبن، چونکە بەکتریا سوودبەخشەکان نەماون کە بۆئەم مەبەستە ئیش دەکەن یان ئەو کەسانەی کە کۆرسی Antibiotic تەواوناکەن ئەوا بەکتریاکان تووشی بەربەستی دەبن (Bacterial resist) ئەمەش زۆر دەکەوێت لەسەر نەخۆش و لەسەر باری تەندروستی ، کەواتە گرنگی ئەو لێکۆڵینەوانە لەوەدایە کە ئێستا کاردەکەن لەسەر بەکارهێنانی ئەو جۆرە Antibiotic لەگەڵ Probiotica بەیەکەوە کاری پۆزەتیڤیان هەیە بۆ لەناوبردنی بەکتریای زیان بەخش ، و کۆئەندامی بەرگری بەهێزتر بکات ئەمەش بەچەند ڕێگایەك وەك جۆری خۆراك و جۆری دەرمان.

-کەواتە دەبێت بنکەی تەندروستیەکان هانی زۆربوونی ئەو جۆرە خۆراکانە بدەن کە بەهۆیەوە دروست بوونی Probiotica زۆر کەین بۆئەوەی بتوانین زاڵ بین بەسەر نەخۆشیەکانی مرۆڤدا و کاری نێگەتف لەسەر بەکتریای سود بەخش (Normal flora) کەم بێتەوە بەهۆیەوە بەرگری لەش بەهێز بێت .

- کەم بەکارهێنانی Antibiotic بەتایبەتی ئەو جۆرانەی کاری نێگەتیڤیان هەیە بۆ بەکتریای سوود بەخش یا ئەو جۆرە مرۆڤانەی بۆ ماوەی دورو درێژ بەکاری دەهێنین.

-دەستنیشانکردنی ئەو جۆرە خۆراکانەی کە دەبنە هۆی زیادبوون و دروستبوونی Probiotica بەتایبەتی خۆراکی سەوزەو میوە بەتازەیی .

تیۆرییەکانی فێربوون

دکتۆر کەریم شەریف قەرەچەتانی
زانکۆی سلێمانی

بەردەوام زانایان لە هەوڵی لێکدانەوەو دانانی تیۆری جیا جیا دابوون دەربارەی سایکۆلۆژی فێربوون دەرئەنجام ژمارەیەك تیۆرو لێکدانەوە هاتنە گۆڕەپانی پەروەردەو فێرکردن. بەڵام هیچ یەکێك لەو تیۆرو بۆچوونانە نەیتوانیوە کە راڤەو لێکدانەوەیەکی زانستی سەرتاسەری و هەمەلایەنە بۆ پرۆسەی فێربوون بکات، لەبەر ئەوەی هەریەکەیان لە گۆشە نیگایەکی تایبەتییەوە سەیری پرۆسەکەی کردووەو زۆر لایەنی دیکەی پێش خستووە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا تا ئاستێکی باش کاریگەریان لەسەر پرۆسەی فێربوون هەبوو. ئینجا ئەگەر بمانەوێت بەشێوەیەکی باش لە پرۆسەی فێربوون تێبگەین، ئەوا دەبێت شارەزای سەرجەم ئەو تیۆرو بۆچوونانە ببین کە دەربارەی فێربوون هەن و سوود لە باشیەکانیان وەربگرین و لە کەم و کورتیەکانیان دوور بکەوینەوەو ئەو راستیەش بزانین کە سەرجەم تیۆرەکان تەواوکەری یەکترین و هەریەکەیان کەم و کورتی ئەوەی دیکەیان پڕدەکاتەوە

گرنگترین تیۆرەکانیش ئەمانەی لای خوارەوەن:

١- تیۆری پەیوەستی مەرجایەتی کلاسیکی (پاڤلۆڤ):

ئەم تیۆرە تایبەتە بە زانای فسیۆلۆژی روسی (پاڤلۆڤ) (١٨٤٩ – ١٩٣٦) کە ناسراوە بە مەرجایەتی بافلۆف یان مەرجایەتی کلاسیکی (Classical Conditioning) یان مەرجایەتی وەڵامدانەوە تاقیکردنەوەکەی لەسەر سەگێك کرد، ئەم سەگەی برسی دەکردو دواتر دەیبردە ژوورێکی تایبەت کە گوێی لە هیچ دەنگێك نەدەبوو. سەگەکەی لەسەر مێزێك دادەناو بە قایش دەیبەستەوە، بۆ ئەوەی جووڵە نەکات و تاقیکردنەوەکەی لەسەر بکات.

ئینجا کونێکی دەکردە رووومەتی سەگەکەو لەوێشەوە بۆریەکی بچوکی دەخستە ناوی بۆ ئەوەی بیگەیەنێتە لیکە گلاندی سەگەکە، تا کاتێك سەگەکە لیکەکەی دەرژا، ئەوا لیکەکە بەو بۆریە دەرژایە ناو کەمۆڵەیەکی تایبەت کە بۆ مەبەستی تاقیکردنەوە دابنابوو، لە رێگەیەوە توێژەر دەیزانی چ کاتێك لیکەکەی دەرژێت و بڕەکەشی چەندە.

بیرۆکەی تیۆرەکەی بافلۆف ئەوەیە کە وروژێنەرێکی بێلایەن

دوای ئەوەی چەند جارێك هاوكاتو هاوشانی وروژێنەرێكی سروشتی دەبێت. ئەوا دوای ماوەیەك ئەو وروژێنەرە بێلایەنە هێزو گوڕو تینی وروژێنەرە سروشتیەكە وەردەگرێتو دوای ئەوە بافلۆف ناوی ناوە وروژێنەری مەرجی، واتە وروژێنەرە بێلایەنەكە دوای كاریگەریو كاركردنی وەك وروژێنەرە سروشتیەكە، ناوەكەی دەگۆڕێت بۆ وروژێنەری مەرجی.

تاقیكردنەوەكەی پاڤلۆڤ:

پاڤلۆڤ تاقیكردنەوەكانی لەسەر سەگ دەكردو بارودۆخێكی وای بۆ دەخوڵقاند، كە هیچ دەنگو وروژێنەرێك كاری تێنەكات، تەنها بارودۆخی تاقیكردنەوەكە نەبێت، بۆ ئەوەی مێشكی سەگەكە سەرقاڵی ئەم لاو ئەو لا نەبێت. كاتێك سەگەكە برسی دەبوو، ئەوا بافلۆف خواردنی (وروژێنەری سروشتی) بۆ دەبردو هەر كە چاوی بە خواردنەكە دەكەوت یان دەیخوارد، ئەوا لیكەكەی دەرژا (وەڵامدانەوەی سروشتی) . دوای چەند جارێك دەركەوت نەك سەگەكە تەنها لیكی لەكاتی خواردن یان بینینی خواردنەكە نارژێت بەڵكو بە بینینی توێژەرەكەش (وروژێنەری بێلایەن) هەر لیكەكەی دەرژا (وەڵامدانەوەی مەرجی) . دوای ماوەیەك زەنگ لێدان (وروژێنەری بێلایەن) بەس بوو بۆ رژاندنی لیكەكەی (وەڵامدانەوەی مەرجی) ، كە لە راستیدا لیك (وەڵامدانەوەی سروشتی) هیچ پەیوەندییەكی بە زەنگەوە (وروژێنەری بێلایەن نییە) ، بەڵام دوای چەند جار پێكەوە دەركەوتنیان بەیەكەوە، ئەوا وروژێنەرە بێلایەنەكە (زەنگ، رووناكی، بینینی توێژەر. ..هتد) هێزو گوڕو تینو كاریگەری وروژێنەرە سروشتیەكە (خواردن) وەردەگرێت. ئەم خشتەیەی خوارەوەش دەرئەنجامی توێژینەوەكەی بافلۆف روون دەكاتەوە.

خشتەی — ١-

پێوانەكردنی وەڵامدانەوەی مەرجایەتی لە رێگەی رژاندنی ژمارە دڵۆپە لیكەكان

ژمارەی جارەكانی هەردوو وروژێنەرەكە بەیەكەوە یان هاوشانی یەكتری بون	1	9	15	31	41	51
ژمارە دڵۆپە لیكە رژاوەكان	0	18	30	35	63	69

تیۆرەكەی بافلۆف لەسەر ئەم گریمانانەی خوارەوە بونیاد نراوە:

١- لە توانادا هەیە كە هەموو وروژێنەرێكی بیلایەن بگۆردرێت بە وروژێنەری مەرجیو هەمان وەڵامدانەوە دروست بكات كە وروژێنەری سروشتی دروستی دەكات، ئەوەش لە رێگەی مەرجایەتیو پێكەوە بەستنەوەو دەركەوتنی هەردوو وروژێنەری بێلایەنو سروشتی بۆ چەند جارێكو لەیەك كاتدا، وەك لە خشتەی سەرەوە ئاماژەی بۆ كراوە.

٢- وروژێنەرە بێلایەنەكان هەمان هێزو توانای وروژێنەرە سروشتیەكان وەردەگرن، دوای چەند جارێك پێكەوە دەركەوتنیانو دووبارە بوونەوەیان.

٣- دوای ماوەیەك وروژێنەرە بێلایەنەكە (مەرجی) هێزو گورو تینە وەرگیراوەكەی كەم دەبێتەوەو تا دواجار نامێنێتو وەڵامدانەوەی مەرجایەتی (لیك رژان) دەرناكەوێت، ئەگەر بە تەنها دەربكەوێتو وروژێنەرە سروشتیەكە هاوشانی نەبێتو لە گەڵیدا دەرنەكەوێت.

٤- لەوانەیە هەر لە خۆیەوەو كتو پڕ وەڵامدانەوەی مەرجایەتیو (رژانی لیك) دووبارە دوای ماوەیەك لە كوژانەوەو نەمانی دەربكەوێتەوە، لەكاتی دەركەوتنی ووروژێنەری بێ لایەن مەرجی (رووناكی، دەنگی زەنگ، بینینی توێژەر) بەبێ ئەوەی وروژێنەری سروشتی (خواردن) هاوشانی بێتو ببێت بە پاڵپشتی.

٥ – لەتوانادا هەیە کە گشتاندنی وروژێنەر بکرێتو ووروژێنەری بێلایەنی یەکەم (زەنگ) ببێت بەهۆکارو سەرچاوە بۆ وورژێنەری دووهەم (روناکی) و وروژێنەری بێلایەنی دوهەم هەمان گورو توانای ووروژێنەری بێلایەنی یەکەم وەربگرێتو ببێتەهۆی دەرکەوتنی وەڵامدانەوەی مەرجایەتی (لیك رژان)، ئەمەش بەندە بە چوون یەکیو لێکەوەنزیکی ووروژێنەری بێلایەنی یەکەم لەگەڵ ووروژێنەری بێلایەنی دووهەم.

٦- لەتوانای بوونەوەردا هەیە(سەگ، مرۆڤ) کە جیاوازی لە نێوان ووروژێنەرەکاندا بکاتو وەڵامدانەی بۆئەوان هەبێت، کەهاوکاتو هاوشانی ووروژێنەرە سروشتییەکەن.

سوودە پەروەردەییەکانی تیۆرەکەی پاڤلۆڤ:

دەرئەنجامی توێژینەوەو تیۆرەکەی بافلۆف زۆر سوودی بەبواری پەروەردەو فێرکردن گەیاندووە، لەوانە:

١- لەتوانادا هەیە منداڵو فێرخواز لە رێگەی (هاوپەیوەست بوونی مەرجایەتییە) وە فێری زۆر رەفتارو رەوشت

بکرێت ئەویش بە پەیوەست کردنو دووبارەبوونەوەی هەردوو وروژێنەری سروشتیو ووروژێنەری بێلایەن (ناسروشتی).

٢-دەتوانین لە رێگەی تیۆرەکەی (بافلۆف) دوە هەڵچوونەکانی وەك (ترس لەهەندێك شت یان تورەبوونو گرژیو دڵەراوکێو ئازارو خۆشیو کامەرانی) لێك بدەینەوە، چونکە زۆربەیان لەرێگەی هاوپەیوەست بوونو مەرجایەتییەوە دروست بوون. بۆنمونە (ترسان لە ئاژەڵو تاریکیو دکتۆرو پۆلیس... هتد) .

٣- دەکرێت سوود لە تیۆرو دەرئەنجامی توێژینەوەکانی بافلۆف وەربگیرێت بۆ رزگارکردنی منداڵو گەورە لە زۆر جۆری ترسو دڵەراوکێو خەمو خەفەتو گرژی، ئەویش لە رێگەی دژە هاوپەیوەست بوونی مەرجایەتی.

٤-دەتوانرێت لە رێگەی هاوپەیوەست بوونی مەرجایەتییەوە، کۆمەڵێك ئاراستەو راو بۆچوونی باشو پۆزەتیڤ لەلای منداڵ بەرامبەر مامۆستاو هاورێکانیو خوێندن دروست بکرێت، ئەویش لە رێگەی بەیەکەوە بەستنەوەی (چوون بۆ قوتابخانە) و (هەست کردن بە خۆشیو کامەرانی) یان بینینی مامۆستاو دەست کەوتنی پاداشتو رێزگرتنی فێرخواز.

٥- هەردوو پرۆسەی گشتاندنو جیاکردنەوە دووپرۆسەی گرنگن لەبواری پەروەردەو فێربوونو فێرکردنو دەکرێت سودێکی زۆریان لەبواری خوێندن دا لێوەربگیرێتو گرنگی خۆشیان لەلێکدانەوەی زۆر لایەنی فێربوونی مرۆڤدا هەیە.

٦- دەکرێت سوود لە بیروبۆچوونەکانی بافلۆف کە دەربارەی کوژاندنەوەن وەربگیرێت بۆ نەهێشتنو لەناوبردنی زۆر رەفتاری نابەجێو خووی هەڵەی منداڵان کەلەکاتی خوێندنەوەو نوسینو وانەی بیرکاری تووشیان دەبن.

٧- هەروەها دەرکەوتووە کە پاداشتی دەرەکی گرنگی خۆی لەپرۆسەی فێرکردنو فێربووندا هەیە. بۆنمونە بەشانو باڵ هەڵدان (مدح) دەبێتەهۆی زوو فێربوون، بەڵام لۆمەو گلەییو گازەندە دەبنەهۆی وازهێنان لە کارو خوی خراپ (ملحم، ٢٠٠٦، ص ٣٠٤ -٣٠٥).

نابێت ئەوەمان لەیاد بچێت کەپرۆسەی مەرجایەتی کلاسیکی بافلۆف سێ لایەنی سەرەکی گرنگی هەیە کەبریتین لە:

١- دەبێت ئاگاداری زنجیرەو رێکخستنی کات بین، واتە دەبێت یەکمجار ووروژێنەری مەرجی پێش بکەوێتو دوای ئەو ووروژێنەری سروشتی (نامەرجی) پێشکەش بکرێت، چونکە کاتێك مەرجی روودەدات کە ووروژێنەری سروشتی (نامەرجی) بەدوای ووروژێنەری مەرجی دا بێت.

٢- دەتوانرێت وورووژێنەری مەرجی بەئاسانی دیاری بکرێتو بناسرێتەوەو تەمو مژاویو نادیار نییەو گومانی لێ ناکرێتو زۆر رووداوو شتی جیهانی دەرەوە دەبن بە وورووژێنەری مەرجی.

٣- وەڵامدانەوەی مەرجی بەرواڵەت وەك وەڵامدانەوەی سروشتی (نامەرجی) وایە، بەڵام لە برو چەندێتی دا لێك جیاوازن، واتە ئەو برە لیکەی کە وورووژێنەری مەرجی دروستی دەکات کەمترە لەو برەی کە وورووژێنەری سروشتی دروستی دەکات، هەروەها لەلایەکی دیکەوە وەڵامدانەوەی مەرجی بەشێکە لە وەڵامدانەوەی سروشتی، بۆنمونە گۆشتو خواردن (وورووژێنەری سروشتی) دەبێتە هۆی روودانی وەڵامدانەوەی سروشتی وەك (لیك رژاندن +جووین + قوتدان) بەڵام (زەنگ لێدان یان رووناکیو دەنگی تویژەر) وەك وروژێنەری مەرجی، تەنها دەبێتەهۆی رووداني وەڵامدانەوەی مەرجی (لیك رژاندن) بەبێ رووداني (جووین + قوتدان)، کەواتە وەڵامدانەوەی مەرجی بەشێکی وەڵامدانەوەی سروشتی (نامەرجی) یە نەك هەمووی.

هەڵسەنگاندنی تیۆرەکەی پاڤلۆف:

١- بنەمای سەرەکی تیۆرەکەی پاڤلۆف فسیۆلۆژییە، لەبەرئەوەی پاڤلۆف لەو بروایەدابوو کە دیاردەی وەڵامدانەوەی مەرجی پەیوەستە بە ئەرکو چالاکیەکانی مێشك، واتە مێشك بەرپرسیارە لە دروستکردنو گەشە پێکردنی وەڵامدانەوە مەرجییەکانو مێشك دەبێتە سەرچاوەی پەیوەست کردنی نێوان وورووژێنەری نوێ (مەرجی) وەك (زەنگ لێدان یان رووناکی یان دەنگی تویژەر) و وەڵامدانەوەی مەرجی (لیك رژاندن) ، ئینجا ئەگەر لە رێگەی پرۆسەی نەشتەرگەرییەوە توێکلو پەردەی مێشك لابرردرێت، ئەوا ئەو کەسە بەهیچ شێوەیەك فێری وەڵامدانەوەی مەرجی نابێتو کۆنەکانیشی لەبیردەچێتەوە، چونکە بنەماو سەرچاوەی فسیۆلۆژیو ماددی کە توێکلو پەردەی مێشکە لەناوچوون.

٢- زۆربەی تاقیکردنەوەکانی بواری وەڵامدانەوەی مەرجی (پاڤلۆف) پێویستی بە کۆنترۆلکردنو لەبەرچاوگرتنی زۆر فاکتەرو بارودۆخ هەیە، کە زەحمەتەو بەهەموو کەس ناکرێت، بۆنموونە تاقیکردنەوەکانی پاڤلۆف لە ژوورو تاقیگەی وادەکرا کە هیچ دنگێکی نەدەچووە ناویو هیچ پەنجەرەو کونو کەلەبەرێکی نائاسایی تێدا نەبوو، تەنانەت پاڤلۆف خۆشی لە کونێکەوە سەیری سەگەکەی دەکردو لە کونێکیشەوە خواردنی

دەدایە.

٣- فێربوونی مەرجی کلاسیکی (پاڤلۆف) لە ئاسانترینو سادەترین جۆرەکانی فێربوونە.

٤- هەندێك جار (مەرجی کلاسیکی) پاڤلۆف پۆزەتیڤەو هەندێك جاریش نێگەتیڤە.

بۆنمونە هەندێك جار وورووژێنەری مەرجی (دەنگی زەنگ) کە بەدوایدا خواردن دێت، ئەوا سەگەکە هەستی بە خۆشیو تامو چێژ دەکرد، کە ئەمە لایەنە پۆزەتیڤەکەیەتی، بەڵام هەندێك جار کارەبا لێدانو ئازاردانی ئاژەڵ دەبێتەهۆی دوورکەوتنەوەی ئاژەڵو نەخواردن، کە بەهۆیەوە تووشی ئازارو ناخۆشی دەبێتو ئەمەش لایەنە نێگەتیڤەکەیەتی هەروەها زەردەخەنەو پێکەنینی مامۆستا (وەك وورووژێنەری سروشتی نامەرجی) دەبێتەهۆی دڵخۆشیو کامەرانی منداڵ (وەك وەڵامدانەوەیەکی سروشتی) ، دوای پەیوەست بوونی پێکەنینی مامۆستاو بوونی لە قوتابخانە یان ووتنەوەی وانە ئەوا ئەو کاتە منداڵ هەر بەئامادەبوونی لەپۆل یان لە قوتابخانە یان بینینی ناوی ئەو مامۆستایە هەست بە خۆشیو کامەرانی دەکات، بەڵام بە پێچەوانەوە تورەبوونو گرژ ومۆنی مامۆستا دەبێتەهۆی بێزاریو خەمو خەفەتو ترس لەلای منداڵو دواتریش ترسانو حەز نەکردن لە خوێندنو قوتابخانە.

گواستنەوەو چاندنی ئەندام و شانە

دکتۆر کارزان ناسح

بریتیە لە گواستنەوەی شانەیەکی زیندوو یاخود ئەندامێکی زیندوو بۆ کەسێکی نەخۆش، یاخود بریندار بۆ گێڕانەوەی دروستی یاخود کەمکردنەوەی خراپ کارکردنی.

لە ئێستادا بە لایەنی کەمەوە ۲۱ جۆری جیاواز لە ئەندامەکان وەك دڵ، جگەر، گورچیلە شانەکانیش وەك گلێنە، مۆخی ئێسك سەرکەوتوانە دەگوازرێتەوەو دەچێنرێت بۆ ئەو نەخۆشانەی کە پێشبینی ژیانیان لێ دەکرێت بۆ ساڵێك و زیاتر لە ساڵێك.

- بەرەو پێشچوون و گەشەکردنی تەکنیکی نەشتەرگەری کاریگەر بوو لە سەرکەوتنی گواستنەوەو چاندنی ئەندامەکان، بەڵام لە هەموو گرنگتر پێش کەوتن بوو لە بواری دەرماندا کە توانای دامرکاندنی وەرنەگرتن و نەویستنی لەشی هەیە بۆ ئەندامە چێنراوەکە.

- زۆربەی ئەو ئەندامانەی بەکاردێن بۆ گواستنەوەو چاندن لەو کەسانەوە وەردەگیرێن کە تازە مردوون، بە تایبەتی ئەو کەسانەی کە لە حاڵەتی کت و پڕدا گیانیان لەدەست داوە.

واتە لەو کەسانەدا کە هەموو چالاکیەکانی مێشکیان تیایدا وەستاوە وە لە رووی یاسایشەوە بە مردوو دادەنرێن

کاتێك کە مێشك دەمرێت، تەواوی لەش دەمێنێتەوە بە زیندوویی بۆ ماوەیەکی کورت لەو ماوەیەدا دەتوانرێت ئەندامەکان لابرێن و دواتر بەکاربهێنرێتەوە.

- لە وڵاتانی پێشکەوتوودا یەکەی تایبەت هەیە کە هانی خەڵکان دەدەن بۆ رازیکردنیان بە بەخشینی ئەندامەکانیان لەکاتی مردنی کت و پڕدا.

- هەندێك شانەو ئەندام دەبەخشرێت لە کەسێکی زیندووەوە، بۆ نمونە بە ملیۆنەها کەس ساڵانە خوێن دەبەخشن، دوای بەخشینی (٥٠٠ سی سی خوێن)، کەسەکە لەشی زۆر بەخێرایی هەڵدەستێت بە دروستکردنی خانەی خوێنی نوێ بۆ جێگرتنەوەی خوێنە بەخشراوەکە.

- ئەندام بەخشین لە کەسێکی زیندودا هەریەك لە گورچیلەو پارچەیەك لە جگەریش دەگرێتەوە کە دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ کەسێکی دی.

مێژووی ئەم دیاردەیە:

لە رووی مێژووییەوە ئەوەی باس دەکرێت یەکەم نەشتەرگەری کە کرابێت لە ساڵی ۱۸۲۳ کاتێك پزیشکێکی ئەڵمانی نەشتەرگەری جوانکاری بۆ لووتی ژنێك کرد، هەستا

بە هێنانی پێست لە رانی ژنەکەو وە بەکارهێنانی لەو نەشتەرگەرییەی کە بۆ لووتیان کرد.

دواتر لە ساڵی ١٨٦٣ پسپۆرێکی فەرەنسی لە بواری فسیۆلۆجیدا، ئاشکرای کرد کە ئەندامێك یاخود شانەیەك لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی دەگوازرێتەوە دووچاری نەویستن یاخود وەرنەگرتن دەبێت لە کەسەکەدا کە ئەندامەکەی بۆ گوێزراوەتەوە.

٤٠ ساڵ دواتر زانایەکی زیندەوەرزانی ئەڵمانی توانی ئاشکرای بکات کە ئەم گرفتی وەرنەگرتنە بەهۆی کۆئەندامی بەرگەرییەوە دەبێت لە لەشدا.

Tissue is removed from the duodenum to make a culture for analysis

- لە سەرەتای سەدەی بیستدا لەسەر دەستی پزیشکە فەرەنسیو ئەمریکییەکان توانرا پێشکەوتنی بەرچاو بینرێت لەبواری تەکنیکی نەشتەرگەری بۆ گواستنەوەو چاندنی ئەندامەکان کە دەکرا، بەڵام گرفتی وەرنەگرتنی ئەنداو شانەکان هەرمایەوە. دواتر پێشکەوتنی بەرچاو بینرا لەم بوارەدا ئەوەبوو توانرا یەکەم چارەسەری رەتکردنەوە لە لایەن کۆئەندامی بەرگری لە لەشدا بدۆزرێتەوە کە Azathioprine, Prednisoneبوو، هۆکار بوو بۆ ئەوەی بتوانرێت گواستنەوەو چاندن ئەنجام بدرێت.

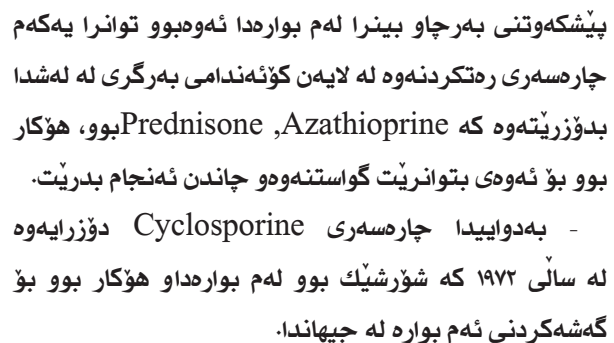
- بەدواییدا چارەسەری Cyclosporine دۆزرایەوە لە ساڵی ١٩٧٢ کە شۆرشێك بوو لەم بوارەداو هۆکار بوو بۆ گەشەکردنی ئەم بوارە لە جیهاندا.

گرفتی وەرنەگرتن یاخود نەویستنی ئەندامو شانەکان لە لایەن لەشەوە:

ئەم گرفتە لەو لەشانەوە دروست دەبێت کە ئەندام یاخود شانەکەی گوێزراوەتەوە ئەمیش لە لایەن کۆئەندامی بەرگری لەشەوە روودەدات کە کاری پاراستنو رێگەگرتنی لەشە لەهەموو جۆرەکانی هەوکردن. کۆئەندامی بەرگری لە لەشدا توانای جیاکردنەوەی هێرش بەرەکان یاخود تەنە نامۆکان هەیە، کە دەبێت هێرش بکاتە سەریان، لەگەڵ بەشەکانی لەشی خۆیدا، کە نابێت هێرش بکاتە سەریان. ئەم ناسینەوەیەش بەهۆی نیشانەی تایبەتەوە دەبێت کە پێ ی دەوترێت (Histo Compatibility Antigens) واتە (دژە پەیداکەری شانە زیندووە چونیەك)، کە ئەمە لەسەر رووکاری هەموو خانەکانی کەسەکە خۆی هەیە.

کۆئەندامە بەرگری هێرش دەباتە سەر هەموو شتێك کە ئەم دژە پەیداکەرەی لەسەر نەبێت، یاخود جیاواز بێت لەوەی خۆی، بۆ نموونە وەك ئەوەی روودەدات لە کاتی هێرش کردنە سەر بەکتریا، ڤایرۆس یاخود هەر زیندەوەرێکی دی لە لەشدا.

بۆیە ئەم رژێنە ناسەرەوەیە هێرش دەباتە سەر ئەندامە چێنراوەکە، بەهۆی جیاوازی لە دژە پەیداکەرەکانی سەر خانەکانی.

- ٢٠٠ جۆری جیاواز لەم دژە پەیداکەرانە هەیە، کە هەر کەسێك کۆمەڵێکی تایبەت بەخۆی هەیە، بۆیە هەوڵ دەدرێت لێکچونێك هەبێت لە نێوان کەسی بەخشەرو کەسی وەرگردا لە دژە پەیداکەردا بۆ کەمکردنەوەی کرداری وەرنەگرتنی ئەندامە چێنراوەکان، هەروەها بەکارهێنانی دەرمانی دامرکێنەری رژێنی بەرگەگر کە لە سەرتاوە دەرمانی Azathioprineو Predinsone بوو، بەڵام خراپی ئەم دەرمانانی لەوەدا بوو کە هەموو کۆئەندامی بەرگری بێدەنگ دەکرد، کەسەکە بەرگری نەدەما بۆ هەوکردنو شێرپەنجەکان.

دواتر دۆزینەوەی Cyclosporine زۆر گرنگ بوو چونکە تەنها توانای دەمرکاندنەوەی ئەو بەشەی بەرگە گری هەبوو کە لێپرسراو بوو لە وەرنەگرتنو نەویستنی ئەندامەکاندا.

- چەند ساڵێك دواتر چارەسەری (Tacrolimus FK-٥٠٦) دۆزرایەوە، کە زۆر کاریگەر بوو بۆ گواستنەوەو چاندنی گورچیلە، جگەر، دڵو سی یەکان.

جۆرەکانی گواستنەوە چاندن

گورچیلە یەکێکە لەو ئەندامانەی کە زۆر بەکاردەهێنرێن لەم بوارەدا، وەك دەزانین کاری گورچیلەکان فرێدانی پاشەڕۆکانە لە سوری خوێنەوە.

گەر وەستا لە کارکردن، کەسەکە دەمرێت لە ئاکامی کۆبونەوەی مادە ژەهرەکان لە خوێندا، بەڵام ئەم مادده ژەهرانە دەتوانرێت لابرێت بە کردارێکی دروستکراو پێی دەوترێت شۆردنی گورچیلە، بەڵام دەبێت ٢ بۆ ٣ جار بکرێت لە هەفتەیەکدا کە هەر جارەی چەند کاتژمێرێکی پێدەچێت.

بۆیە گواستنەوەو چاندنی گورچیلە کۆتایی دێنێت بەم کرداری شۆردنە، بەڵام گەر گورچیلەکە وەرنەگیرا لە کەسەکەدا، ئەوا دەبێت بگەرێتەوە سەر شۆردنی گورچیلە یاخود گورچیلەیەکی دیکەی بۆ بگوازرێتەوە.

یەکەم کرداری گواستنەوەو چاندنی گورچیلە لەسەر دەستی پزیشکێکی ئەمریکی کرا لە ساڵی ١٩٥٤ بە سەرکەوتوویی، کە بۆ دوو برای جمك کرا.

- یەکێك لە ئەندامە گرنگەکانی دیکەی لەش کە لەم بوارەدا بەکاردەهێنرێت دڵە، یەکەن نەشتەرگەری چاندنی دڵ کرا لە ساڵی ١٩٦٧ لە لایەن پزیشکێکی ئەفریقیای باشوورەوە.

لەدوای دۆزینەوەی دەرمانی Cyclosporine ئەم نەشتەرگەرییە لە ئەمریکا زۆر دەکرا کە لە ساڵی ٢٠٠٥ دا ٢٠٠٠ نەخۆش دڵیان بۆ گوێزرایەوە لە وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکادا.

- وەستانی جگەر لە کارکردن بەهۆی بە ریشاڵبوون، شێرپەنجە، هەوی ڤایرۆسی جگەرەوە دەبێت کە مەترسیدارە، جگەر تەنها یئەندامە لە لەشدا کە توانای خۆ دروستکردنەوەی هەیە.

بۆیە ئەمە یارمەتیدەرە بۆ پزیشکەکان کە دەتوانن پارچەیەك جگەر لە بەخشەرێکی زیندەوەرەوە وەربگیرێتو دواتر بگوازرێتەوە، کە پاش ماوەیەك هەریەك لەجگەری بەخشەرەکەو گوێزراوەکە دەتوانن گەشە بکەنو بگەنە قەبارەی تەواوی خۆیان.

- گواستنەوە چاندنی سی یەکان بەکاردەهێنرێت بۆ جێگرتنەوەی سی یەکی نەخۆش یاخود هەردوو سییەکان.

لە هەندێك کاتدا نەخۆشیەکانی سی هۆکارە بۆ زیان گەیاندن بەدڵ، بۆیە لەم کاتەدا هەردوو سیو دڵ دەگوازرێتەوەو دەچێنرێت.

- ئێستا ئەندامی دیکە بەکاردەهێنرێت بۆ گواستنەوە، بەردەوام لە پێشکەوتنو توێژینەوەدایە بۆ نمونە لە ساڵی ١٩٨٧ یەکەم گواستنەوەی ریخۆڵە بە سەرکەوتووی ئەنجام درا.

- لە شانەکاندا کە کرداری گواستنەوەی تیادا بە ئەنجام دەگەیەنرێت وەکو خوێن گواستنەوە، مۆخی ئێسك، گلێنە، پێست، ئێسقان، کرکراگە، بۆری خوێن.

- مۆخی ئێسك شانەیەکی زیندووە، لەنێو زۆربەی ئێسقانە گەورەکانی لەشدا هەیە، کە خانەی تایبەت هەیە لەنێو مۆخی ئێسکدا پێ ی دەوترێت قەدە خانە، کە لێپرسراوە لە دروستکردنی خانە سورەکان، پێکهاتە سەرەتاییەکانی خوێن، خرۆکە سپی یەکانی خوێن.

- بۆیە لە نەخۆشیەکانی خوێندا وەك، شێرپەنجەی خوێن (Leukemia) چەند نەخۆشییەکی دیکەی خوێن کە لە ئاکامی دروستکردنی خانەی خوێنی ناتەواوە دەبێت وەك نەخۆشی تالاسیما.

لەم کاتەدا نەخۆشیەکە چارەسەردەکرێت بەهۆی تێکشکاندنی هەموو مۆخی ئێسکی نەخۆشەکەوە وە جێگرتنەوەی بە مۆخی ئێسکێکی نوێ ی کەسێك کە دروستە، بەڵام لە گواستنەوەو چاندنی مۆخی ئێسکدا پێویستە لێکچونێکی نزیك هەبێت لەنێوان بەخشەرەو وەرگردا بە بەراورد بە گواستنەوەی ئەندامەکانی دیکە، چونکە ئەگەر لێکچون نەبێت ئەوا هەر زوو وەرناگیرێت لە لایەن وەرگرەوە.

- به گلێنەی چاو (Cornea) گواستنەوەی گلێنە بۆ جێگرتنەوەی گلێنەیەکی کە لێڵ بووە، یاخود بە ئازارە، یاخود هەڵئاوساوە.

گواستنەوەی ئەم شانەیە زۆر سەرکەوتووە ڕێژەی سەرکەوتنی زیاترە ٩٠٪، لەبەر ئەوەی کە ملولەکانی خوێنی پێناگات، ئەمەش مانای ئەوەیە کە لەش ناتوانێت خانەکانی بەرگەگری بنێرێت بۆ هێرش کردنە سەر شانە چێنراوەکە.

- هەرچی پێستە یەکەم شانەیە کە گوێزراوەتەوەو چێنراوە زۆربەی نەشتەرگەرییەکان لە کەسەکەدا خۆی دەکرێت، کە پێستەکە لەبەشێکی لەش هەڵدەگیرێت وە لە شوێنێکی دی دادەنرێتەوە، (ئەو شوێنەی کە پێستەکەی لەدەست داوە).

- سەرەرای ئەو ئەندامو شانانەی کە لە سەرەوە باسکران، لێکۆڵەرەوان توانیان بگەنە ئەو ئاستەی کە بەکارهێنانو وەرگرتنی ئەندام لە گیانەوەرو شیردەرانی دی وە بەکارهێنانی لە مرۆڤدا.

- لە سەرەتای ١٩٩٠ زانایان هەستان بە بەکارهێنانی دووباری د ر و ستکر د نە و ە ی ئە ند ا مە کا ن یاخود شانەکان لە تاقیگەداو بە بەکارهێنانی خانەی کەسەکەو کە پێویستی بە ئەندام یاخود شانەکە هەیە، دواتر گواستنەوەی ئەندامە دووبارە دروستبووەکەبۆ ناو لەشی کەسەکە. کە ئەمەش بە سەرکەوتووی بەئەنجام گەیەنرا، ئەویش بە دروستکردنی میزڵدانو دواتر گواستنەوەی بۆ ناو لەشی نەخۆشەکە لە ساڵی ٢٠٠٦ دا.

گرنگی ئەمە لەوەدایە کە بەهیچ شێوەیەك ئەندامە دروستبووەکە ڕووبەڕووی گرفتی وەرنەگرتن نابێت، چونکە لە لەشەکە خۆی دروستبووە.

- زانایان هیواخوازن بتوانن بە بەکارهێنانی قەدەخانەکان (Stem ceu) کە لە قۆناغە زووەکانی کۆرپەلەدا هەن، بتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ دروستبوونی هەرجۆرێك خانە لە خانەکانی لەش.

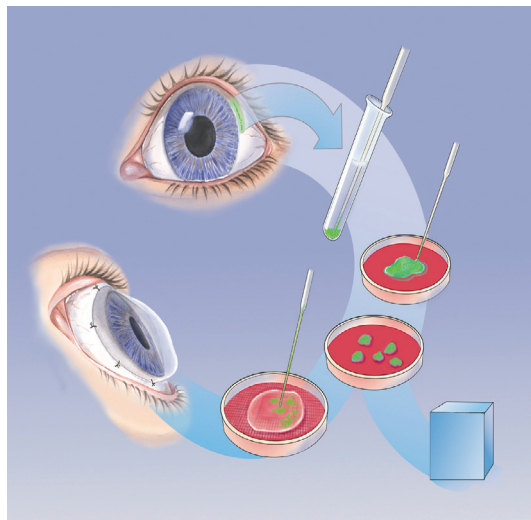
- کەمی بەخشەر بۆ ئەندامو شانەکان هۆکاربوو بۆ هەندێك لە پزیشکان گیانلەبەران بەکاربهێنن بۆ ئەندام وەرگرتن وەك بەخشەر (وەك مەیمون، بەراز. ...).

بۆ نمونە بەراز، کە لەشی مرۆڤ هەندێك لە شانەکانی بەراز وەردەگرێت زۆر بە باشی وەك زمانەکانی دڵ، وە خانەکانی مێشکی بەراز بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشە Parkinson پارکینسۆن. بەڵام لەگەڵ پێشکەوتنی ئەندازەی بۆماوەیی زانایان لە هەوڵی ئەوەدان بە کرداری (Cloning) لەبەرگرتنەوە بتوانن ئەندامو شانەکانی لەش دروست بکەن، ئەوەش بەوەی کە شریتی DNA لە خانەی ئەو کەسە وەردەگرن کە پێویستی بە ئەندامەکە هەیە دواتر دەکرێتە نێو هێلکەیەکی خاڵی لە ناوك. دواتر هێلکەکە کە هەڵگری شریتی DNA ی نەخۆشەکەیە دەست دەکات بە دابەش بوون، دواتر قەدەخانەکانی کۆرپەلەکە بتوانێت بگۆرێت بۆ هەر شانەیەك یاخود ئەندامێکی نەخۆشەکە کە پێویستیەتی، وە دواتر گواستنەوەی ئەندامەکە یاخود شانەکە بۆ ناو لەشی نەخۆشەکە بەبێ ئەوەی دووچاری هیچ گرفتێگی وەرنەگرتن بێت لە لایەن کۆئەندامی بەرگری لەشەوە، چونکە لە رووی پێکهاتەو ئەندازەی بۆماوەییەوە چو و نیە کە ن . گو ا ستنە و ە و چاندنیئەندامشانەکانبەردەوام لە پێشکەوتن دایە وە زۆر لەو کارانە کە کراون تا ئێستا لە ژێر لێکۆڵینەوەو توێژینەیدان

هەروەها تێچوونی پارە لە لایەنێکی سەختی ئەم بابەتەیە، چونکە ئەم کارانە پێویستی بە بوونی پاڵپشتیەکی ئابووری زۆر باش هەیە. بۆ نمونە لە ساڵی ٢٠٠٥ دا گواستنەوەی گورچیلە بری تێچوونی ١١٦٠٠٠ دۆلاری ئەمریکی بوو. وە گواستنەوەو چاندنی جگەر بری ٢٥٠٠٠٠ دۆلاری پێویستە لەگەڵ ئەوەشدا کە هیچ ئەندامێکی لەش ناتوانرێت بکرێت یاخود بفرۆشرێت بەشێوەیەکی ئاشکرا لە رووی یاساییەوە. دواجار خوازیاربن وڵاتی ئێمەش بێ بەش نەبێت لەم بوارەوە تاکەکانی کۆمەڵمان سوودمەند بن لێی.

- Microsoft student with Encarta (٢٠٠٧)

- (Organ Transplant)

- genomics.energy.gov (cloning Fact sheet)

کێشەکانی بەنجی جێگەیی ددان

Complications of Dental Local Anaesthesia

دکتۆرسەعید عەبدول لەتیف
پزیشکی ددانی پسپۆڕ - کۆلیژی پزیشکی ددان – زانکۆی سلێمانی

کێشەی جۆراو جۆر لەوانەیە رووبەرووی پزیشکی ددان ببێتەوە، کە هەندێکیان کێشەی جێگەییەو هەندێکیان کێشەی کۆئەندامییە (واتە گشتیە)، هەندێك لەم کێشانە زۆر جار روودەدەن‌و دووبارە دەبنەوەو هەندێك کێشەش بە دەگمەن روودەدەن.

ئەوەی شایەنی باسە زۆربەی ئەو کێشانە، پزیشکی ددانی کارا بە وەرگرتنی زانیاریی تەواو لە نەخۆشەکە بۆ زانینی باری گشتی‌و جێگەیی سەبارەت بۆ هەر پرۆسەیەك بۆ هەر نەخۆشێك کە ئەنجام دەدرێت، هەڵسەنگاندنی بەشێوەیەکی زانستیانە دەتوانرێت زۆربەی ئەو کێشانە کەم بکرێنەوە.

کێشە گشتی یان کۆئەندامیەکان

:Systemic Complications

١- بورانەوە یان لەهۆشخۆچوون :Fainting

لەهۆشخۆچوون لە هەموو کێشە گشتیەکان بلاوترە، هۆکاری دەروونی لە هەموو هۆکارەکان بەرپرس ترە.

- لەوانەیە نەخۆشەش پێشەکی زانیاریی بە پزیشکەکەی بدات لەبارەی چارەسەری ددان‌و ترس‌و دڵە راوکێی بۆ ئەو جۆرە پرۆسەیە.

ئەم بارە نالەبارەی نەخۆش دەتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێت. بەلام ئەوەی پێویستە دەبێت هۆکاری ئەم بوورانەوەیە بزانرێت بۆ چارەسەر کردنی بەپێی بارەکە (واتە هۆکارەکەی).

- پرۆسەی چارەسەر کردنی ددان بە گشتی ترس‌و دڵە راوکێ دروست دەکات بۆ نەخۆش ئەویش بە: ترس، ئازار، بینینی خوێن‌و باری مەترسیدار،بۆنی نا ئاسایی، هیلاکی‌و برسێتی، ئەمانە لە هەموو هۆکارەکان پتر دەبنە روودانی لەهۆشخۆچوون لە پرۆسەی دداندا، ئەم بارە زۆر لە گەنجاندا بەدیدەکرێت بۆ کەمکردنەوەی ئەم کێشەیە نەخۆش دڵنیابکەرەوەو چارەسەرەکە تا دەتوانرێت با بەشێوەیەك بێت ئازاری پێ نەگات‌و کورسی ددانەکە با درێژ بکرێت تاکو نەخۆشەکە لەباری پاڵکەوتندا بێت.

نیشانەو سکالاکانی لەهۆشخۆچوون

:Symptoms and Sings

❖ هەست بە سووکی سەر دەکرێت (زۆر جار بەدڵتێکەڵهاتنەوە).

❖ گەرمی‌و ئارەق دەردان.

❖ پێست ساردو کە دەستی لێ دەدەیت شێدارە.

❖ هێواش لێدانی دڵ (Brady cardio).

❖ لە هۆش خۆچوون (ئاگا لەخۆ نەمان)، پەڵس (پلدان) خێراو پڕ دەبێت (rapid,full pulse).

پێشبینی جیاکەرەوەی بوورانەوە (Differential Diagnosis):

- شەکر دابەزینی خوێن Hypoglyaemia.

- کەموکوریی ستیرۆید Steroid insufficiency.

- کارلێکی دەرمان.

- رووداوی مێشکیی – لوولەیی Cerebrovascular accident.

- بەریشاڵبوونی دڵە ماسولکە Myocardial infarction.

- گیرانی دڵ یان هۆکاری دیکەی هێواش لێدانی دڵ Heart block or other causes of brady cardia.

- سەرەتای نۆرەی فێ لێهاتن Early epileptic seizure.

٢- کارلەیەکتر کردن (Interaction):

کێشەیەکی زۆر دەگمەنە.

٣- توشبونی هەوی بڵاو (Cross-infection):

ئەم کێشەیە جاران بەهۆی پاکژکردنی دەرزی ددانەوە کە بەناتەواویی ئەنجام دەدرا، رێگەیەکی ناشیاو بوو. بەڵام ئێستا لەبەر بوونی دەرزی ئامادە (یەکجار بەکارهێنراو) Disposable Needleئەم کێشەیە کەم بۆتەوە. هەستیاریی (Allergy):

زۆر بەدەگمەن روودەدات، بەڵام ئەگەری روودانی هەیە ئەوەی گرنگە لێرەدا، کێشەی هەستیاریی دەبێت پزیشکەکە لە بوورانەوە جیای بکاتەوە. دەبێت ئەوە بزانرێت کە هەرەس هێنان‌و لەپڕ دابەزینی پەستانی خوێن لەوانەیە هۆکارەکەی هەستیاریی بێت، لەم کاتەدا چارەسەرەکە دەبێت بەم جۆرە بێت گەڕانەوەی (واتە بەرز کردنەوەی) پەستانی نزمی خوێن نەخۆش پاڵدەخرێت، قاچی بەرز دەکرێتەوە، ئۆکسجین بەلێشاوە دەکرێت بە لووتیدا، ئەدرینالین بە ماسولکە (I.M) بە بری (٠,٥ – ١) میلی گرام واتە ٠,٥ -١ میلی لیتر بە چڕی ١:١٠٠٠). هەروەها لە رێی خوێنەوە (١٠٧٠) کلۆرفینرامین (Chlor Pheniramine) ١٠ – ٢٠ملگم.

هەروەها: هایدرۆکۆرتیزۆن زۆر بەسودە واتە Hydrocortisone ١٠٠ – ٢٠٠ ملغم.

بۆیە پێویستی بە هاوکاریی‌و چارەسەری پێویست دەبێت لە لایەن پسپۆری هەستیارییەوە.

پسپۆڕەکە بەدوای هۆکارو ئەو مادەیەدا دەگەڕێت (بە پشکنینی تاقیگەیی) بۆ دۆزینەوەی ئەو هۆکارەو چارەسەری پێویستی بۆ دادەنێت.

دارمان (هەرەس هێنان)ی کۆئەندامی دڵو بۆریە خوێنەکان Cardio Vascular Collapse:

❖ ئەم باری دارمانە زۆر جار بەهۆی توندو تیژی لەسەر ئەو نەخۆشانەی لەبارن بۆ ئەم کێشەیە.

❖ زۆریی‌بڕی‌بەنجە‌جێگەییەکە (Local Anaesthesia).

❖ ئەنجام نەدانی راکێشانی سرنجەکە (واتە هەڵمژینی خوێن ئەگەر هەبوو بە دەرزییەکە) Lack of aspiration.

❖ زۆر بەخێرا دەرزی لێدانەکە (واتە: بەخێرایی چوونی ماددەی بەنجەکە لە سرنجەکەوە بۆ ناو شانەکان).

❖ بوونی ماددەی ئەدرینالین(ئێپینیفرین) (Epinephine Adrenaline)لە بەنجە جێگەییەکەدا، کارێکی راستەوخۆی هەیە بۆ سەر دڵ (بەتایبەتی ئەگەر دڵ نەخۆشی تێدابێت) لەوانەیە ببێتە هۆی تێکچوونی رەزمی دڵ (arrhythmia) یان تەنانەت فرتە فرتی دڵ (fibri llation).

کێشە جێگەییەکان Local Complications:

١- سرنەبوون یان بەنجنەبوون Failure to achieve anaesthesia:

زۆر جار سەرنەکەوتن لە بەدەستهێنانی بەنجکردنی لەبار هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ کرۆکی گەرم (واتە خوێنتێزاوو هەوێکی تیژی هەبێت) یان بەهۆی: هەوی ژێر رەگی ددانەکەوە ئەو یاریدەدەرانەی کە رێخۆشکەرن بۆ دەستەبەرکردنی بەنجکردن (سڕکردن) ی تەواو ئەمانەن:

Aids to gaining Sufficient an aesthesia include:

أ- بەنجکردنی ناو یان بەنجکردنی ناو کرۆکی ددانەکە (Intra – Ligamentous or intra-pulpal)

ب- بەنجی بلۆك (بەستن یان گیران) Supplementing block with infiltration) بۆ پشتگیری بەنجی.

ج – بەنجی پشتگیری بۆ بەنجی بلۆك (Pplementing infiltration with block.

د – بەکارهێنانی بەنجی جێگەیی بە چڕییەکی زیاتر بۆ نمونە: ٤٪ پریلۆکاین Use of higher concentration of local ,e.g prilocaine ٤٪ .

هـ – دەرمانی هێورکەرەوە (Sedatives) وەکو (Ledermix) دووبارەکردنەوەی لە (٤٨) سەعاتدا.

٢- لوو (گمۆڵ) ی خوێن (Haematoma):

لووی خوێنی بچووك لەناو دەمدا بایەخێکی گرنگی نییە، هەڵمژینی (راکێشانی) سرنجەکە بەر لە تێکردنی ماددەی بەنجەکە لە کاتی ئەنجامدانی بەنجی بلۆکدا ئەگەری دروستبوونی لووی خوێنین لە شانە قووڵەکاندا کەم دەکاتەوە.

٣- دەم قەپاتبوونو ماسولکە کرژیی (Trismus):

لەوانەیە رووبدات بەهۆی ئەنجامدانی بەنجی بلۆکی شەویلگەی خواروودا (inferior dental block) ئەویش بەهۆی دروستبوونی لووی خوێنین لە ماسولکەی تێرریگۆیدی ناوەندا (Medial Pterygoid muscle) لێدانی دەرزی بەنجەکە زۆر بەئاستی نزمیو رێژەی زۆری نیشتنی ماددەی بەنجەکە هۆکارن بۆ دروستبوونی گرژبوونو رەقبوونی ماسولکەکان.

چارەسەرکردنی ماسولکەگرژی و دەمقەپاتبوون دوای بەنجی جێگەیی و پرۆسەی ددان بە گشتی ئاسان نیە، بەڵام پێویستە نەخۆشەکە هێور بکرێتەوە کە ئەم حاڵەتە مەترسیدار نییە، هەروەها بەکارهێنانی دەرمانی دژە ژیانی (antibiotics) زۆر بەسوودە ئەگەر لە سەرەتادا دەستنیشان کرا واتە (لە یەکەم دوو سێ رۆژدا). لەهەمان کاتدا دەبێت نەخۆشەکە هان بدرێت و فێربکرێت کە هەوڵبدات چەند جارێکی بێ شومار دەمی دابپچرێت واتە هەوڵ بدات دەم بکاتەوە ئەویش بە بەکارهێنانی تەختەی تایبەت کە دروستکراوە بۆ پشکنینی گەروو (کە نەخۆشەکە دەم دەکاتەوە زمانی پێ نەوی دەکرێت تاکو گەروو جوان ببینرێت) واتە تەختەی زمان نەویکەرە. (Wooden Spalulas or Tongue Pressors).

٤- ئیفلیجی ماسولکەی روو (Facial Paralysis):

ئەم بارە لە کاتێکدا روودەدات کە بەنجی بلۆکی دەمارەی شەویلگەی خواروو ئەنجام دەدرێت و دەرزی بەنجەکە زۆر قووڵ دەرووات بەناو پێکهاتەکانی شانەکانی ملدا کە لە دەوروبەری لیک رژێنی (لاجانگ) پارۆتیر (Parotid gland) دایە، کە لەوێوە دەماری رووی (Facial nerve) تێدەپەرێت و دەبێت بە پێنج لقەوە. ئەم جۆرە ئیفلیجی ماسولکەییە ماوەکەی کورتە (یەك سەعات دەبێت) و تووشی هەر پێنج لقەکانی

دەمارەکە دەبێت (کۆمەڵە دەماری جوڵەی خواروو دەگرێتەوە)، هێورکردنەوەو دڵنیاکردنەوەی نەخۆشەکە پێویستە، پاراستنی چاو بە داپۆشینی پێویستە هەتا پەرچە کردار (Reflex) بۆ ماسولکەکانی ئەو دەوروبەرە ئاسایی دەبێتەوە.

٥- شکاندنی دەرزی ددان (Needle Fracture):

ئەم کێشەیە لەگەڵ بەکارهێنانی دەرزی یەکجار بەکارهێنراو (Disposible) بەدەگمەن روودەدات. بۆ روونەدانی ئەم کێشەیە، پێویستە دەرزی ددانەکە خوارنەکرێتەوەو هیچ جارێك دەرزییەکە هەمووی نەکرێت بەناو شانەکاندا واتە نەگاتە نزیك کۆتایی دەرزییەکە (بەشێکی دیار بێت). ئەوەی گرنگە کە هەمیشە پزیشکی ددان گازن گیرەی تایبەتی لە تەنشتەوە بێت وەك (Spencer – Wells or "Mosquito forcaps") تا یەکسەر دەرزوییە شکاوەکە رابکێشێت.

کێشە جێگەییەکان کە زۆر دەگمەنن

Very uncommon local complication:

١- سپی هەڵگەرانی پێست لە روومەتدا لەوانەیە تێبینی بکرێت دوابەدوای بەنجی بلۆکی دەماریی شەویلگەی خواروو. ئەمە زوو دەرەوێتەوەو هیچ گرنگی و مەترسیەکی نییە.

٢- تێکچوونی بینینی چاوو هەندێك جار نەبینین بە تەواوی ئەم کێشەیە زۆر دەگمەنە، بەڵام لەوانەیە بەهۆی ئەوەوە بێت کە دەرمانەکە بە دەرزی لێدانەکە چووبێتە ناو خوێنبەرێکەوە (intra-arterial injection) ئەویش لەو نەخۆشانەدا کە گۆڕانێکی نا ئاسایی لە توێکاری بۆریچکە خوێنەکانی ئەو ناوچەیەدا هەبێت زۆربەی جار ئەم کێشەیە کاتییە، بەڵام ئەگەر بەردەوام مایەوە پێویستە نەخۆشەکە بنێررێت بۆ پسپۆری تایبەتمەندی چاو (Ophihalmologic specialist)

1- Charchills Pocketbook of Clilinical Deutistry.

Lvor G.Chestnutt, John Gibson ٢nd Edition:2002.

2- Oxford Hand book of Clinical Dentistry; Laura Mitchell and David M.Mitchell ٤th Edition 2005

ئاگری کەرت بوونی ناوکی

The fires of nuclear fission

پەرچڤەی: یونس قادر تۆفیق
پسپۆری کیمیا

بەشی یەکەم

لەم وێنەیەدا پارچەیەك لە سووتەمەنی ناوکی یۆرانیۆم تێدا بەکارهێنراو دەبینرێت کە لە بواری بەرهەمهێنانی ووزەی

(وێنەی 1) پارچەیەك لە سوتەمەنی ناوکی کە بەکاردێت لە کار پێکەرە ناوکیەکاندا .

ناوکیدا سوودی لێدەبینرێت.

یەکەکانی سووتەمەنی ناوکی بەشێوەی پارچەی بچوکن و تەواو ئاسایی دەردەکەون، دروست کراون بە بەکارهێنانی ماددەی سیرامیکی رەش و ساردن لەکاتی دەست لێداندا ئەگەر کەمێکیان لێهەڵبگریت بۆ تاقیکردنەوە، هیچ بەڵگەیەکت نابێت بۆ نیشاندانی ئەو برە بێ سنوورە ووزەیەی کە لە ناویاندا مۆڵ بووە،بەڵام کاتێك (٧ تا ١٠) ملیۆن پارچەی سوتەمەنی پێکەوە دادەنرێن لە بارودۆخی گونجاوو لەناو کارپێکەر (راکتوز) ی ناوکیدا،ئەم پارچانە دەبنە سەرچاوەیەکی زۆر چرەووەبوی ووزە، زیاتر لە (١٠٠) کارپێکەری وزەی ناوکی لە سەرانسەری وولاتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکادا سووتەمەنیەکان بریتیە لەو پارچانەی لە وێنەکەدا نیشان دراوە. هەرچەندە هەر پارچەیەك تەنها (٤گم) ئۆکسیدی یۆرانیۆمی تێدایەو لە درێژیدا هێندەی دراوێکی کانزایی دەبێت، ئەو ووزەیەی کە لەیەك پارچەوە دەردەچێت بە نزیکەیی بەرامبەرە بە سوتاندنی تەنێك خەڵوزیان (٥٦٨) لیتر سوتەمەنی ئۆتومبیل (gasoline).

وێنەی 2 (دوو پارچە سوتەمەنی ناوکی یۆرانیۆم تێدا بەکارهاتوو .)

تێچوونی سوتەمەنی ناوکی دیکە بەبەراوورد لەگەڵ تێچوونی (٥٦٨) لیتر لە گازۆلین، تەنانەت ئەگەر نرخەکەی ببێتە سێ قاتیش بەڵام پارچە سوتەمەنییەکان و تولە سوتەمەنییەکان کە سەلامەتن پێش بەکارهێنانیان هەر کە

بەکارهێنران بۆ بەرهەمهێنانی وزە لە کارپێکەرە ناوکییەکاندا دەبنە تیشدەرێکی بەهێز (Radioactive) تێچوونی پارچەیەك لە سوتەمەنی ناوکی نرخی چۆنێتی هەڵگرتنەکەی ناگرێتەوە پاش ئەوەی سەرف دەبێتو دەبێتە پاشماوەی ناوکی، هەروەك چۆن نرخی گاڵۆنێك لە گازۆلین هیچ یەکێك لە تێچوونەکانی چاکردنەوەی گاریگەرییەکانی پیسکەرەکانی هەوا ناگرێتەوە کەدەردەچن لە بزوێنەری ئۆتۆمبێلەکانەوە.

کاتێك بابەتێك دەربارەی کەرت بوونی ناوکیو گۆرانە تیشکدەرەکان (radioadive decay) دەخوێنیتەوە، دەتەوێت تێبگەیت چۆن پارچە سوتەمەنیە ناوکییەکان بەکاردەهێنرێن لە دامەزراوەکانی ووزەی ناوکیدا بۆ بەرهەمهێنانی کارەبا ؟بۆچی یۆرانیۆمی بەکارهاتوو لە دروستکردنی ئەم پارچانەدا، پێی دەوترێت پیتێنراو (enriched) و پاش ماوەیەك بە جێ دەهێڵێت پێ ی دەوترێت یۆرانیۆمی تەواو بوو یان کارکراو (depleted)؟ بۆچی ئەو تیشکدانەی لە پارچە سوتەمەنیە ناوکیەکانەوە دەردەچێت پێش بەکارهێنانیان نزمە، بەڵام زۆر بەرز دەبێت لە دواییدا ؟لە کۆتاییدا دەتەوێت تێبگەیت بۆچی دۆزینەوەی چارەسەرێکی گونجاو بۆ هەڵگرتنی پاشماوەی ناوکی بەرهەمهاتوو لە لایەن کارپێکەرە ناوەکیەکانەوە، ئەوەندە گرانە؟

ناوەرۆکی باسەکە:

زیاتر لە (٥٠) ساڵە مشتومڕ لەسەر بەکارهێنانی هێزی ناوکی بۆ بەرهەمهێنانی کارەبا سەری هەڵداوە، مرۆڤ دۆش داماوە لە نێوان هیوابوون بەم هۆکارەو گومان لێکردنیدا، خەڵکی پرسیاریان کردووەو بەردەوامیشن لە داواکردنی وەڵامی پرسیارە گرنگەکانیان: چۆن کەرتبوونی ناوکی وزە بەرهەمدێنێت؟ ئایا ئەم ووزەیە بەبێوەییو سەلامەتی بەرهەم دەهێنرێت؟ ڕێوشوێنە خۆپارێزییەکان لەبەرامبەر دیاردەی توانەوەی ناوکییەکاندا (meltdown) چین ؟

دەشێت وێستگە ناوکییەکانی بەرهەمهێنانی کارەبا وەك بۆمبێکی ئەتۆمی بتەقنەوە ؟

ئایا مەترسی هەیە سوتەمەنی ناوکی بگۆردرێت بەجۆرێك لە دروستکردنی چەکی ناوکیدا بەکاربێت ؟

تیشکە چالاکی (رادیۆئەکتیڤیتی) چی یە؟ بۆماوەی چەندێك لەکاتی پاشماوە ناوکییەکان، بەتیشکاوەری دەمێننەوە؟ چۆن پاشماوەی لەم شێوەیە فرێدەدرێت؟ هێزی ناوکی چەند زیانو چەند سوودی لەگەڵدایە؟ چۆن هێزی ناوکی لە ئێستاو داهاتوودا پێداویستیەکانی مرۆڤ بۆ وزە یەکلایی دەکاتەوە؟

لەم باسەدا ئەم پرسیارانە دەکرێنە ناونیشانو لەهەموو بارێکدا بنچینە زانستی یەکانو رەهەندە تەکنۆلۆژییەکانو رەنگدانەوە کۆمەڵایەتیەکانیان لەگەڵدا هاوپێچ دەکەینو لەوەش زیاتر هەوڵ دەدەین بۆ تێگەیاندنی خوێنەر لە زیانو سوودەکانی (هێزی ناوکی) پێش ئەوەی لەسەر بنچینەیەکی سۆزدارییانە بریار لە بوارەکە بدات.

چۆن کەرت بوونی «ناوك» وزە بەرهەم دەهێنێت؟

کلیلی وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە هاوکێشەی {وزە = بارستایی × (خێرایی روناکی) ٢}کە یەکێکە لە دیارترینی ئەو هاوکێشانەی لە زانستە سروشتیەکانی وەك کیمیاو فیزیادا هەنو یەکێکە لە دۆزینەوە زۆرەکانی ئەلبێرت ئەنشتاین (١٨٧٩ – ١٩٥٥) خێرایی روناکی (c) یەکسانە بە (٣ × ١٠ ٨ مەتر /چرکە) بەڵام (c) ٢ دەکاتە (٩ × ١٠١٦) م٢ /چرکە ٢) لێرەدا پەیوەندییەکی سەیر لەنێوان وزەو ماددەدا دەردەکەوێت، هەرکاتێك بچوکترین بڕ بارستایی بەم خێراییەئێجگار گەورەیە بجوڵێت دەبێتە بڕێکی ئێجگار گەورە لە وزە، ئەوەش ئەو وزەیەیە کەلەچەکە ناوکییەکانو وێزگە ناوەکییەکانی دروستکردنی کارەبادا پەیدا دەبێت.

زیاتر لە (٣٠) ساڵ هاوکێشەکەی ئەنشتاین هەر قسەبوو زاناکان پێیان وابوو باس لە سەرچاوەی وزەی خۆر دەکات، لەوەش زیاتر کەس لەسەر زەویدا تێبینی گۆرانی ماددەیەکی هەستپێکراوی بۆ وزە نەکردبوو، پاشتر لە ساڵی (١٩٣٨) دا، هەردوو زانای ئەڵمانی (Otto Hahn)و (Fritz strassmann) لەکاتی بۆردومانکردنی یۆرانیۆم دا بەنیوترۆن شتێکیان لەبەرهەمەکانی بۆردومان کردنەکە دۆزییەوە کەلە توخمی باریۆم (Br) دەچوو، دۆزینەوەکە شتێکی باوەر پێنەکراو بوو بەلایانەوە، چونکە توخمی باریۆم گەردیلە ژمارەکی (٩٢)و (٢٣٨) ن یەك لەدوای یەك، زاناکان سەرەتا وایان زانی ئەم توخمە گومان لێکراوە رادیۆمە (Ra)، گەردیلە ژمارەکەی (٨٨) ە دەکەوێتە هەمان ئەو کۆمەڵەیەوە کە باریۆمی تێدایە لە خشتەی خولی دا، بەڵام (Hohn)و (Strassmann) کیمیازانی لێوەشاوەبوونو بەڵگە زانستییەکانیش بۆ باریۆم یەکلایی کەرەوە بوون. دووزانا ئەڵمانییەکە لەوە دڵنیا نەبوون کە چۆن دەکرێت باریۆم لە یۆرانیۆمەوە دروست بێت، کۆپی یەکیان لەوئەنجامەی کە پێی گەیشتبوون نارد بۆ هاوکارێکیان بەناوی (LiseMeitner) بۆ راوێژ پێکردن.

وێنەی 3 زانا(Lise Meitner) لەلای چەپی وێنەکە دەردەکەوێت. زانکۆی(bryn mawr) ساڵی 1959 .

(وێنەی – ٣) «زانا (LiseMeitner)» لەلای چەپی وێنەکەوە دەردەکەوێت، زانکۆی Bryn Mawr ساڵی ١٩٥٩.

دکتۆر لایز میتنەر کاتێك ناوەکەی پێ گەیشت لە وڵاتی سوید بوو، چونکە بەهۆی سیاسەتی (دژە–سامی) ی حکومەتی نازییەوە ناچارکرابوو لەساڵی ١٩٣٨ دا ئەڵمانیا بەجێبهێڵێت، ئەم ژنە زانایەش لەگەڵ برازا فیزیازانەکەیدا (Otto Frisch) ئەنجامە سەرنجراکێشەرەکەیان تاوتوێ کرد، مێتنەر بۆی دەرکەوت کە: لەژێر کاریگەری نیوترۆنە هاوێژراوەکاندا ئەتۆمەکانی یۆرانیۆم (گەردیلەکانی یۆرانیۆم) کەرت بوون و بونەتە ئەتۆمی بچوکتری ئەو توخمانەی لە خۆی سوکترن، وەك باریۆم.

ناوکی ئەتۆمە قورسەکان دابەش دەبن وەك چۆن خانە زیندووەکان دابەشبونیان بەسەردا دێت، هەربۆیە ووشەی (fission) ی زیندەوەرزانی بەکارهات بۆ دیاردەیەکی فیزیایی لە نامەکەیدا کە مێتنەرو فریش لە گۆڤاری(Nature) ی بەریتانیادا لە(١٩٣٩/٢/١١) دا بڵاویان کردەوە.

لەبەشێکی ئەم نامەیەدا کە ناونیشانەکەی «تێکشکاندنی یۆرانیۆم بەنیوترۆن: جۆرێکی نوێ ی کارلێکی ناوکی «بوو هەردووزاناکە بەم شێوەیە دەدوێن:

"Hahn and strassmann were forced to conclude that is otopes of barium are formed as a consequence of the bombardment of uranium with neutrons , At first sight,this resulh seems very hard to understand …..

On the basis , however ,of present ideas about the behavior of heavy nuclei, an entirely different ….

Picture of these new disintegration processes suggests it self ….It seems there for possible that the uranium nucleus …may ,after neutron capture,divide it self

in to two nuclei of roughly equal size ….The whole "fission"process can thus

described in an essentially classical way."

فیزیازانی دانیمارکی ناودار (Niels Bohr) هەواڵەکەی راستەوخۆ لە (فریش) ەوە وەرگرت و چەند رۆژێك پێش بڵاوبونەوەی بە زەریادا گەیاندیە ئەمەریکا، چەند هەفتەیەکی کەم بەسەر بڵاوکردنەوەی نامەکەی مێتنەر و فریش لە گۆڤاری (نەیچەر) دا تێنەپەریبوو، زاناکان لە دەیان تاقیگەی لە چەند وڵاتێکی جیا جیاوە دوپاتیان کردەوە کە ئەو ووزەیەی لە ئەتۆمەکانی یۆرانیۆمەوە دەردەچێت، هەمان ئەو ووزەیە کە لە هاوکێشەکەی ئەنشتایندا پێشبینی کراوە.

بەشداری (لایزومیتنەر) لە دۆزینەوەی کەرت بوونی ناوکیدا رێزی لێنرا بەوەی کە توخمی (١٠٩) هەمینی خشتەی خوولی ناوبنرێت (Mt) (meitnerium).

شایەنی باسە، ژنێکی دیکەش کە شەرەفی ناونانی توخمی پێبراوە لە خشتەی خولیدا (Marie Curie) یە. پێشەنگی بواری ناوکی و بەدەستهێنەری دوو خەڵاتی نۆبڵە، جارێك لە کیمیاو ئەوی دیکەش لە فیزیادا.

(وێنەی ٤) ژنە زانا (Marie Sklowdowska Curie)

کاتێك ئەتۆمێك (گەردیلەیەك) لەت دەبێت برێك ووزە دەدرێت چونکە کۆی بارستایی بەرهەمهاتوو نەختێك کەمترە لە کۆی بارستایی کارلێککردوو لەم نێوانەدا برێك بارستایی دیارنامێنێت و برێك هاوتا لە ووزەکە دەردەکەوێت.

وێنەی 4 ژنە زانا (Marie Sklowdowska Curie (

بەواتایەکی دی چڕ بوونەوەی زۆری ووزەیە لە شێوەی ماددەدا خۆی نیشاندەدات، شوێن نیە لە ناوکی گەردیلە زیاتر ووزەی تێدا چڕبوبێتەوە لەبیرمان نەچێت، بەشی زۆری گەردیلە(ئەتۆم) لە بۆشاییەکی خاڵی پێکهاتووە، بە جۆرێك ئەگەر وادابنێین گەردیلە هەمووی گۆیەك بێت تیرەکەی (٨٠٥) مەتر بێت ئەوا ئەو ناوکەی دەکەوێتە ناوەراستی ئەم گۆیەوەو زۆربەی هەرە زۆری قورسایی گەردیلەکەی تێدا کۆبۆتەوە، قەبارەکەی تەنها بەقەدەر قەبارەی تۆپێکی بیسبۆڵ دەبێت کە شتێك لە تۆپی تێنس گەورەترە، هەربۆیە ناوك چڕیەکی خەیاڵی هەیە.

لە راستیدا قورسایی پاکەتە شقارتەیەکی پڕ لە ناوکە گەردیلە رەنگە زیاتر بێت لە دوو بلیۆن و نیو تەن (٢,٥) بلیۆن تەن، لە کاتێکدا هەمان پاکەت پڕ بێت لە گەردیلە

قورساییەكەی ئەوپەڕی چارەكە كیلۆیەك دەبێت !! ئەمەش ئەو هاوشانكردنەی ووزەو بارستایی یەكە لە هاوكێشەكەی ئەنشتایندا خراونەتە روو.

ناوكی گەردیلە سوكەكانی وەك كاربۆنو ئۆكسجینو گۆگرد و.. .. هتد كەرت نابن بەڵام ناوكە گەردیلە قورسەكانی وەك یۆرانیۆمو پلۆتۆنیۆم.. .هتد كەرت دەبن ئەگەر نیۆترۆنیان لێبدرێت، رووداو روونەدانی كەرت بوون بەندە بە رێژەی نێوان پرۆتۆنو نیۆترۆنەكانی ناو ناوكەوە. بۆ نمونە هەموو گەردیلەكانی یۆرانیۆم بۆ كەرت بوون ناشێن، كەرت بوون هەروەها بەندیشە بەجۆری ئایزۆتۆپ (هاوشێوەی توخم) و ووزەی نیۆترۆنە هاوێژراوەكانەوە.

هەموو ئەتۆمێكی یۆرانیۆم (٩٢) پرۆتۆنی هەیە، بەڵام هاوشێوەكانی یۆرانیۆم (ئایزۆتۆپەكانی) ژمارەی جیاوازیان لە نیۆترۆنەكان هەیە لە سەدا (٩٩,٣) ی گەردیلەكانی یۆرانیۆم (١٤٦) پرۆتۆنیان لە ناو ناوكدا هەیە

ئەم جۆرە ئایزۆتۆپەی یۆرانیۆم بارستە ژمارەكەی دەكاتە ٢٣٨(٩٢ پرۆتۆن +١٤٦ نیۆترۆن). بەڵام لە سەدا (٠,٧) ەكەی دیكەی ئەتۆمەكانی یۆرانیۆم لە سروشتدا بەشێوەی هاوشێوەی جیاوازن. یەكێكیان (١٣٤) نیۆترۆنی هەیە، بارستە ژمارەكە دەكاتە ٢٣٥ : (٩٢ پرۆتۆن + ١٤٣ نیۆترۆن).

بەم شێوەیە دەردەكەوێت جیاوازی نێوان ئەم دوو هاوشێوەیەی یۆرانیۆم تەنها (٣) نیۆترۆنە، بەڵام ئەم جیاوازیە كەمە لە رووی بایەخی ناوكیەوە شتێكی كەم نیە لە هەلومەرجی ناو وێزگەی بەرهەمهێنانی ووزەی ناوكیدا (یۆرانیۆم – ٢٣٨) قابیلی كەرت بوون نیە، كەچی ئایزۆتۆپەكەی كە (یۆرانیۆم – ٢٣٥) ە كەرت نیە (fissionable).

«جیاوازی یە بچوكەكانی ناو ناوك دەتوانن جیاوازی گەورە لە رەفتاری ناوكیدا بەدی بهێنن».

دەتوانرێت جۆرەها گەردیلەو تەنۆلكەی نوێ لە بەرهەمەكانی بۆردومان كردنی (یۆرانیۆم ـ٢٣٥) بە نیۆترۆن بدۆزرێتەوە، كارلێكی ناوكی وەك نمونە لێرەدا نیشان دراوە:

كاتێك ئەتۆمەكانی یۆرانیۆم – ٢٣٥ لەژێر كاریگەری بۆردومانكردنی نیۆترۆنەكاندا كەرت دەبن، نزیكەی لە سەدا (٠,١) بارستایی تەنۆلكەكانیان دەگۆڕێت بۆ ووزە بە واتایەكی دی، یەك لەسەر هەزاری بارستایی نمونە یۆرانیۆمە بۆردومان كراوەكە وون دەبێتو بە بڕێكی هاوتا لە ووزە جێی دەگرێتەوە.

دەتوانین ئەم زانیاریە لە هاوكێشەی (ووزە = بارستایی * (خێرایی) ٢ دا بەكار بهێنن بۆ ئەوەی بزانین چەندێك لە ووزە بەرهەمدێت:

ئەگەر (یەك كیلۆگرام) لە (یۆرانیۆم – ٢٣٥) كەرت بوون بەسەر ناوكی ئەتۆمەكانیدا بێت، لەبەر ئەوەی تەنها (١/١٠٠٠) ی بارستایی وون دەبێت كەواتە نرخی بارستایی لە هاوكێشەكەی ئەنشتایندا یەكسانە بە كیلۆگرامێك كەرەتی (١/١٠٠٠) كە دەكاتە (١ * ١٠ -٣كگم) واتە (١ گرام).

وەك پێشتر زانیت (خێرایی رووناكی = ٣ *١٠٨ مەتر/چركە)، بە دانانی ئەم برانە لە هاوكێشەكەی ئەنشتایندا (E=M.C٢)، ئەنجامێكی سەنجراكێشمان دەست دەكەوێت.

وزە = بارستایی *(خێرایی روناكی) ٢

وزە = ١ *١٠ -٣ كگم *(٣ *١٠٨ م / چركە) ٢

وزە = ١ * ١٠ -٣كگم * ٩ * ١٠ ١٦م٢ / چركە ٢

وزە = ٩ * ١٠ ١٣كگم. م٢ / چركە ٢

وزە = ٩ * ١٠ ١٣ جول

كەواتە ئەو ووزەیەی لە گۆڕانی یەك گرام ماددەوە پەیدا دەبێت = ٩ * ١٠ ١٠كیلۆ جول.

دەبێت ئەوە باش تێبگەین كە هەموو كیلۆگرامەكە كەرت بوونی بەسەر دادێت، بەڵام تەنها یەك گرام لە تەنۆلكەكانی ئەو یەك كیلۆیە هەڵی گۆڕنیان بۆ دەستەبەر دەبێتو دەبنە وزە، بەڵام چۆن ووزەیەك !!؟

بۆ زیاتر بەرچاو روونی (٩ * ١٠ ١٣جول) ئەو برە وزەیەیە كە لە تەقینەوەی (٣٣٠٠) تەن TNT یەوە پەیدا دەبێت. بە واتایەكی دی دەتوانرێت ئەم برە وزەیە لە سوتاندنی (٣٣٠٠) تەن خەڵوزەوە بەدەست بهێنرێت، ئەم برە وزەیە بەسە بۆ بەرز كردنەوەی (٧٠٠٠٠٠) ئۆتۆمبیل (٩,٥) كیلۆمەتر بەرەو ئاسمان یان بۆ بەهەڵم كردنی (٨,٧) ملیۆن گاڵۆن ئاو كەچی ئەم برە زەبەلاحە وزەیە لە كەرت بوونی ناوكی گەردیلەكانی تەنها یەك كیلۆگرام (یۆرانیۆم – ٢٣٥) وە پەیدا دەبێت كە لە راستیدا هەموو بارستاییەكەش نەبووە بە وزە تەنها لە سەدا (٠,١) ی نەبێت.

ئەم هەموو وزەیەش رێی تێدەچێت چونكە كەرت بوونی هەر گەردیلە یۆرانیۆمێك (٢ یان ٣) نیۆترۆن بەرهەم دەهێنێت بەم شێوەیە لێشاوێك لە نیۆترۆن پەیدا دەبێت، هەریەكە لەم نیۆترۆنانەش لای خۆیەوە بەرناوكێكی دیكەی (U- ٢٣٥) بكەوێتو كەرتی بكاتو و برێكی دی نیۆترۆن دەربپەرێنێت.

ئەنجام کارلێکی زنجیرەی لقدار و خێرا پەرەسەندو دەبێت.

ئەم کارلێکە زنجیرەییە (لە خۆوە) روودەدات ئەگەر بێتو بارستاییەکی پێویست (critical mass) یۆرانیۆم – ۲۳۵ ی بێ خەوش لەیەك شوێندا کۆبکرێتەوە (نزیکەی ۱۵ کیلۆگرام).

بەڵام زۆر گرانە (یۆرانیۆم – ۲۳۵) ی بێ خەوش لە سروشتەوە بەدەست بهێنرێت !،چونکە ئەو یۆرانیۆمەی لە

وێنەی 5 (کارلێکی زنجیرەیی کەرت بوونی یۆرانیۆم _235)

سروشتدا هەیە پێویستی بە بە پیت کردن هەیە (پیتاندنی یۆرانیۆم).

چۆن وێزگەی ناوکی کارەبا بەرهەم دەهێنێت؟

وەك چۆن وێزگە کۆنەکان سوتەمەنی ئاسایی وەك خەڵوزی بەردین و نەوت دەسوتێنن بۆ بەرهەمهێنانی گەرمی و پاشان گەرمیەکەش بەکاردێنن بۆ کوڵاندنی ئاوو گۆرینی بۆ هەڵمێکی پەستان بەرز کە ئەم هەڵمەش بەر پەرەکانی تۆربایینێك دەکەوێت کە بەندە بە شەفتێکەوەو کویلێکی گەورەی لەسەر هەڵکراوەو لەناو بوارێکی موگناتیسی بەهێزدا دەیسورێنێتەوەو کارەبا بەرهەمدەهێنێت، وێزگەی ناوکیش بەهەمان شێوە کاردەکات، تەنها ئەوە نەبێت کە ئاو لەم وێزگانەدا بە سوتەمەنی ئاسایی وەك خەڵوزی بەردین و جۆرەکانی پەترۆڵ ناکوڵێنرێت، بەڵکو بەو وزە گەرمی یەی لە ئەنجامی کەرت بوونی ئەتۆمەکانی سوتەمەنی ناوکی وەك (یۆرانیۆم – ۲۳۵) ەوە بەرهەمدێت، دەکوڵێنرێت.

وەك هەر وێزگەیەکی دیکەی بەرهەمهێنانی وزە، وێزگەکانی بەرهەمهێنانی وزەی ناوکیش رووبەرووی کۆسپی بەفیڕۆچوونی وزە دەبنەوە لەکاتی وزەی گەرمی بۆ ئیش، بەپێ ی یاسای دووەمی (سێرمۆدانامیك) واتە لە هەموو بارێکدا ئەو پەری لەسەدا (٥٥ تا ٦٥) ی وزەی گەرمی دەتوانرێت بەتەواوی

بگۆرێت بۆ ئەو ئیشە میکانیکیەی لە پەرەکانی تۆربایینەکە دەخولێتەوە وزەی ناوکی لە دوو بەش پێك دێت:

بەشێکی ناوکی کە پێ ی دەوترێت کارپێکەر یان کارتیاکەر یان راکتۆری ناوکی (nuclear reactor)و بەشێکی دیکەی نا ناوکی.

کارپێکەرەکە (راکتۆرەکە) دڵی گەرمی وێزگەکەیەو

وێنەی6هێڵکاری وێزگەیەکی بەرهەمهێنانی وزەی ناوکی

لەگەڵ (یەك یان دوو) ئاو هەڵمێن و سیستمێکی ساردکردنەوەی یەکەمیدا پێکەوە دەبن لەناو هۆڵێکی گەورەی لە ستیلی تایبەت دروستکراودا، ئەمیش لە بینایەکی کۆنکرێتی بەهێزکراو پێکهاتووی شێوە گومەزی دا هەڵگیراوە، بەشە ناوکیەکانی وێزگەکوش بریتین لە : تۆربایینەکان کە دینەمۆ کارەباییەکان ئیش پێدەکەن و سیستمێکی ساردکردنەوەی دووەمی هەندێك ئامرازی دیکەی نەهێشتنی مادە ساردکەرەوەکان و (یەك یان دوو) تاوەری ساردکردنەوە لەنزیك سەرچاوەیەکی زەبەلاحی ئاوەوە جێگیر کراون.

ئەو سوتەمەنییەی لەناخی کارتیاکەرەکەدا بەکاردەهێنرێت لەشێوەی پارچەی بچوکی دوانۆکسیدی یۆرانیۆمدایە (VO٢) کە هەریەکەیان هێندەی لاستیکێکی خەت کوژاندنەوە دەبێت. ئەم پارچە سوتەمەنیانە یەك لەدوای یەك لە تیوبی دارشتەی تایبەت دروستکراودا دادەنرێن، تیوبەکانیش لە قالبی ستیلی ژەنگ نەهێندا پێکەوە گورزە دەکرێن، لانی کەم لەهەر تیوبێکدا (٢٠٠) پارچە لە سوتەمەنی یۆرانیۆمی کەڵەکە دەکرێت.

(وێنەی-٧) «پارچە سوتەمەنیەکان و تولە سوتەمەنیەکان و

وێنەی 7 پارچە سوتەمەنیەکان، تولەسوتەمەنیەکان، گورزەکان لەناخی کارپێکەردا

گورزەکان لەناخی کا ر پێکە ر د ا » پێکر د بەشێوەی زنجیرەیەك بەردەوام دەبێت، بەڵام بۆ دەستپێکردن نیوترۆن تێگرتن پێویستە. یەکێك لە رێگەکانی بەرهەمهێنانی نیوترۆنی پێویست، بەکارهێنانی سەرچاوەیەکە کە نیۆترۆنەکان لە کارلێکی ناوەکی یەوە پەیدا بکات:

ئەو نیۆترۆنانەی لەم رێگەیەوە پەیدا دەبن کارلێکی کەرت بوونی ناوکی (یۆرانیۆم – ٢٣٥) لەناخی کارپێکەرەدا دەست پێ دەکەن، هەر کەکەرت بوون دەستی پێکردو خێرایی کەرت بوونەکەو بڕی ئەو گەرمی یەی کە پەیدا دەبێت کۆنترۆڵ دەکرێت بەبەکارهێنانی ئەو شێوازەی کەلەیەکەم کارلێکی ناوکی کۆنترۆڵکراودا بەکارخرا لە زانکۆی شیکاگۆی ئەمریکی لە ساڵی (١٩٤٢) دا ستونی دروستکراو لە کادمیۆم (Cd) کە نیوترۆن هەڵمژێکی نایابە لەهەموو لایەکەوە بەنێوسوتەمەنی یە ناوکیەکەدا دەبرێتە خوارەوە. توخمەکانی (زیوو ئیندیۆم) یش لە دجروستکردنی ستونی کۆنترۆڵکردنی پێشکەوتوودا بەکاردەهێنرێت.

بەدرێژایی ئەو کاتەی ستونەکان لەناوەوەن کارلێکەکە ناتوانێت خۆی بەرێوەبەرێت، لەبەرئەوەی نیوترۆنەکان لەلایەن ماددەی ستوونەکانەوە دەمژرێن هەر کە ستونە کۆنترۆڵکەرەکان کێشرانە دواوە دەست بەجێ کارلێکی زنجیرەیی کەرت بوون دەست پێ دەکاتەوە، بەڵام ستوونەکان، دەبێت زۆربەخێرایی جۆر بکرێن تا بتوانن لە حاڵەتی کتو پڕدا کارلێکە زنجیرەییەکە رابگرن. (وێنەی ـ٦).

گورزەی ستونە سوتەمەنییەکانو ستونە کۆنترۆڵ کەرەکانیش بەتەواوەتی نوقوم کراون لە شلەیەکدا کەپێی دەوترێت ساردکەرەوەی یەکەمی (Primary coolant).

لە کارپێکەری ناوکی (Callaway) کە لە وێنەی (٨) دا نیشان دراوەو ساردکەرەوەی یەکەمی گیراوەیەکی ئاوی یە لە ترشی بۆریك (H_3BO_3). گەردیلەکانی بۆرۆن نیوترۆنەکان دەمژنو بەم شێوەیە خێرایی کەرت بوونو پلەی گەرمیش دەستی بەسەردا دەگیرێت، گیراوە ئاوییەکەش وەك رێکخەری کارپێکەرەکە رۆڵ دەبینێت وخێرایی نیوترۆنەکان هێواش دەکاتەوەو وایان لێ دەکات زیاتر ببنەهۆی کەرت بوونی ناوکەکانی (یۆرانیۆم – ٢٣٥). یەکێکی دی لە ئەرکەکانی ساردکەرەوەی یەکەمی مژینی ئەو گەرمییەیە کەلەلایەن کارلێکە ناوکییەکەوە پەیدا دەبێت. چونکە ئەم ساردکەرەوەیە لەژێر پەستانێکدایە زیاتر لە(١٥٠) ئەوەندەی پەستانی ئاسایی کەش، لەبەرئەوە ناکوڵێت. گەرمدەبێت زۆر زیاتر لە پلەی کوڵانی خۆیو لە سورێکی داخراودا لەنێوان کارپێکەرەکەو ئاو هەڵمێنەکەدا دەخولێتەوە. وێنەی – ٦).

پاشان گەرمی ساردکەرەوە یەکەمیەکە دەگوێزرێتەوە بۆ ئاوی ناو. ئاو هەڵمێنەکەو هەندێك جار پێ ی دەگوترێت (ساردکەرەوەی دووەمی).

لە وێزگەی ئەتۆمی (callaway) دا لە ئەمریکا، هەموو دەقیقەیەك زیاتر لە (١١٣٥٦٢) لیتر ئاو دەگۆردرێت بۆ هەڵمو وزەی ئەم هەڵمە گەرمەش پەرەکانی تۆربایینەکان هەڵدەسورێنێتو وزەی کارەبا بەرهەمدێت، ئینجا هەڵمی ئاوەکە جارێکی دی ساردەکرێتەوەو چڕ دەکرێتەوە بۆ دۆخی شلیو دەگەرێندرێتەوە بۆ ئاو هەڵمێنەکە بۆئەوەی سورەکە نەپچرێت. لەزۆربەی وێزگە ناوکییەکاندا ساردکردنەوە بە بەکارهێنانی تاوەری گەورەی ساردکردنەوە دەبێت، کەزۆر جار وادەزانرێت ئەمانە راکتۆرە ناوکییەکانن، لە راستیدا کارپێکەر یا راکتۆرە ناوکییەکان لە بینای شێوە گومەزی بچووکدانو تاوەرەکانی ساردکردنەوەش لولەییو بنکە فراوانن.

هەروەها وێزگەکانی بەرهەمهێنانی ووزەی ناوکی

وێنەی 8 تاوەرێکی ساردکردنەوەو کارپێکەرێکی وێزگەی ناوکی Callaway.

ئاوی دەریاچەکانو ڕووبارەکانو زەریاش بەکاردەهێنن بۆ ساردکردنەوەی چرکەرەوەکانیان. بۆنمونە وێزگەی ناوکی (Seabrook) لە (نیوهامپشایەر) ی ئەمریکا هەموو خولەکێك (٣٩٨٠٠٠) گاڵۆن ئاوی لە زەریاوە بۆ رادەکێشرێت بەناو تونێلێکی گەورەدا کە (٣٠) مەتر لەژێر بنکی زەریاکەوە لەناوچەیەکی بەردین هەڵکەندراوە.

تونێلێکی هاوشێوەش ئاوی (٢٢) پلە گەرمتر لە وێزگەکەوە دەگەڕێنێتەوە بۆ زەریا، پاشان چەند نۆزڵێکی تایبەت ئەم ئاوە گەرمە بڵاودەکەنەوە بە زەریادا تاپلەی گەرمییەکەی دەبێتە نزیکەی (٢) پلەی سەدی.

ساردکەرەوەی یەکەمی کە بریتی یە لە ئاوو ترشی بۆریك بەناو ناخی کارپێکەرەکەدا سور دەخوات لەناو بینا پارێزراوەکەدا، بەڵام ئەم گیراوە ئاوییەی ترشی بۆریك دابڕێنراوە لەبەشەکانی دی بەهۆی سورێکی داخراوەوە کەوادەکات گوێزرانەوەی چالاکی تیشکاوەری بۆ ساردکەرەوە دووەمیەکە کە بریتی یە لەئاوی ناو هەڵمێنەرەکە تەواو زەحمەتو مەحاڵ بێت، بەهەمان شێوەی ئاوی زەریاکەش ڕاستەوخۆ تێکەڵاو نەبووە لەگەڵ سیستمی ساردکردنەوە دووەمی یەکەدا، لەبەرئەوە ئاوی زەریاکان تەواو پارێزراو دەبن لە پیس بوون بەمادەی تیشکدەری زیان بەخش.

دەبێت ئەوە روون بێت: کارەبای بەرهەم هاتوو لە وێزگە ناوکیەکانەوە هەمان ئەو کارەبا ئاساییە یە کەبەرێگاکانی دی بەرهەم دێتو هەرگیز نەبووەو ناشبێت کارەبا بەماددەی تیشکدەر پیس ببێت.

ئایا بۆی هەیە (چێرنۆبڵ) ێکی دی ڕووبداتەوە؟

ڕێو شوێنە پێوەیی یەکان لەبەرامبەر ڕووداوەکان (Meltdown) داچین؟

ساڵی (١٩٧٩) فلمێك بەناوی پەتای چین (China Syndrome) کەباسی ڕووداوێکی چاوەڕوانکراوی ناوکی دەکردو تێیدا بەهۆی هەڵەی مرۆڤیو ئامێری یەوە وزەی گەرمی بەرهەم هاتوو لەکەرت بوونی ناوکی یەوە، لەکۆنترۆڵ دەردەچێتو خەریکە ببێتەهۆی تواندنەوەی سوتەمەنیە یۆرانیۆمی یەکەو پاشان داوەشاندنی وێزگە ناوەکیەکە، لەدواکاتدا سستمی بێوەیی وێزگەکە دەکەوێتە کارو کارەساتە خەیاڵییەکە دووردەخاتەوە.

بەڵام ئەوەی لە فیلەکەدا بینرا (٧) ساڵ دواترو لە (١٩٨٦/٤/٢٤) دا لە بەدبەختی ئەندازیارانی وێستگەی ناوەکی (چێرنۆبڵ) لە ئۆکرانیا کەئەوکات بەشێك بوو لەیەکێتی سۆڤیەت، پێچەوانە بووەوەو نەتوانرا بەر لەو گەرمییە بگیرێت کە وێزگەکەی داوەشاند.

وێزگەکە لە (٤) کارپێکەر پێك هاتبوو دوانیان لە ساڵی (١٩٧٠) داو دوانەکەی تریش لە (١٩٨٠) کاندا دروست کرابوو، ئاوی ڕووباری (pripyat) بەکاردەهێنرا بۆ ساردکردنەوەی کارپێکەرەکان، نزیکەی (١٢٠٠٠٠) کەس لە تیرەی (٣٠) کیلۆمەتردا لەدەوروبەری وێزگەکەدا نیشتەجێ بووبوون.

تا ئەمرۆش (چێرنۆبڵ) وەك خراپترین ڕووداوی وێزگە ناوەکی یەکان ماوەتەوە لە جیهاندا، دەبێت هۆکاری ئەو ڕووداوە چی بوبێت؟

لەتاقیکردنەوەیەکدا بۆ هەڵسەنگاندنی ڕێكو پێکی وزەی کارەبا کەلەراکتۆری(٤) دادەکرا، ئاوی ساردکردنەوە بەئەنقەست لەناخی کارپێکەرەکە دەبردرێت، پلەی گەرمی کارپێکەرەکە زۆر بەخێرایی بەرزدەبێتەوەو چەند دەرئەنجامێکی لێ دەکەوێتەوە , ستونەکانی دەست بەسەرداگرتنیش وەك پێویست لەناوەوە نابنو ناشتوانرێت لەکاتی خۆیدا داببەزێنرێت،، پەستانی هەڵمەکەش ئەوەندە کەم دەبێت ناتوانێت ساردکەرەوەکە دابین بکات، (بەهۆی هەریەکە لە خراپ کارپێکردنو کەمو کوری لە دیزایندا) شەپۆلە وزە کاول کەرەکە گەرمی بەرهەم دێنێتو توخمەکانی سوتەمەنیەکە لێك جیا دەکاتەوە تەنۆلکەی گەرمی سوتەمەنی ناو کارپێکەرەکە دەردەپەڕێنێتو ئەمانیش لای خۆیانەوە کەبەر ئاوی ساردکەرەوەکە دەکەون بەشێوەی تەقینەوە کارلێکی لەگەڵدا دەکەن.

بەم شێوەیە ناخی کارپێکەرەکە لەچەند چرکەیەکدا تێك شکاو ئەو گرافیتە زۆرەی بۆ هێواش کردنەوەی نیوترۆنەکان بەکارهاتبوو سووتاو گەرمییەکە زیادی کرد کاتێك ئاوەکەش پرژا بەسەر گرافیتە سووتاوەکە کارلێکی کیمیایی ڕووی داو گازی هایدرۆجین (H_2) پەیدا بوو، ئەمیش لەگەڵ ئۆکسجینی هەوادا زۆر بەتین سووتا.

تەقینەوەکە (٤٠٠٠) تەن پلێتی ستیلی هەڵتەکاند کە کارپێکەرەکە یان پێ داپۆشرابوو هەرچەندە تەقینەوەی ناوکی بەهیچ جۆرێك ڕووی نەدا، کەچی ئاگرو سوتانی بەکڵپەی هایدرۆجین برێکی بەرفراوانیان لە مادەی تیشکدەر (radioactive) هەڵ ڕشتەکەشەوە. سەرۆکی ئەو تاقمەی لەکاتی ڕووداوەکەدا لەکاردابوو لە گۆڤاری (Scientific

Amerian) دا نوسیویەتی : « وەك ئەوە وابوو دنیا كۆتایی بێت.. ...»

ئەم دەتوانی باوەڕ بەچاوەكانم بكەم كارپێكەرەكەم بینی تەقییەوەو وێران بوو.

من یەكەم كەس بووم لە جیهاندا ئەوە ببینم. وەك ئەندازیارێكی ناوكی من دەرئەنجامی ڕووداوەكەم باش دەزانی جەهەننەمێكی ناوكی بوو.

كارەساتەكە لەسەر ئاستی وڵات زیاتر لە هەفتەیەكی خایاند كارپێكەرە تێكشكاوەكە بۆ ماوەی (١٠) ڕۆژ مادەی تیشكدەری هەڵدەهێنایەوە.

بڕی ئەو تیشكەچالاكییەی كەلەم ڕووداوەوە دەرچووە خەمڵێنراوە بەو بڕەی كەلە (١٠٠) بۆ مبی وەك ئەوەی (هیرۆشیماو ناگازاكی) یەوە پەیدا دەبێت.

ئەوانەی نزیكی ڕووداوەكە بوون بۆنێكی ناوازەو تامێكی تاڵو كانزایی یان هەست پێ كرد كاتێك تەنۆلكە نەبینراوەكانیان هەڵدەمژی، تەپو تۆزە تیشكاوییەكە سنورەكانی (ئۆكرانیا) ی بڕی بەرەو بیلاروسو ئەسكەندەناڤیا. هەر زوولە (٦٠)كیلۆمەتری دەوروبەری ڕووداوەكەدا (١٥٠٠٠٠) كەس بە شێوەیەكی هەمیشەیی شوێنیان پێ چۆڵ كرا.

دەست بەجێ مرۆڤ باجی ئەم هەڵەیەی داو زیانە گیانیەكان بەردەوام لەزیاد بوندان.

لەسەرەتادا چەند كەسێك لەوانەی لەوێزگەكەدا كاریان دەكرد مردن، (٣١) ئاگر كوژێنەوەی دیكەش لەپرۆسەی پاكردنەوەدا بە نەخۆشیەكانی ڕاستەوخۆ بەركەوتنی تیشك مردن، نزیكەی (٢٥٠) ملیۆن كەس تائاستی مەترسیدار بەر تیشك كەوتن، كەلەوانەیە لە كۆتاییدا ببێتە هۆی كورت بونەوەی تەمەنیان.

لەم ژمارەیە (٢٠٠٠٠٠) یان ئەو كەسانە بوون كە بەشداریان كرد لەشاردنەوەی پاشماوە مەترسی دارەكانو ئەوانەبوون كە بینایەكی (١٠) چین كۆنكرێتی یان بەدەوری وێزگە تێكشكاوەكەدا دروست كرد، تاساڵی (٢٠٠١) زیاتر لە (٧٠٠) منداڵ لە(بیلاروس) ی دراوسێی ئۆكرانیا چارەسەری نەخۆشی شێرپەنجەی ڕژێنی (سایرۆید) یان بۆكرا وەو زۆربەیان لە ژیاندا ماون.

هۆكاری ئەم نەخۆشییەش بە ئایزۆتۆپی (یۆد-١٣١) دادەنرێت كە یەكێكە لەو بەرهەمانەی لە كارپێكەرەكەدا پەیدادەبن.

پاش پیشاندانی چەند كێشەو كەمو كوڕییەك لە دیزاینی كارپێكەرەكانی دیكەی وێزگەی ناوكی (چێرنۆبڵ) دا بڕیاری داخستنی وێزگەكە درا، لە هەینی (٢٠٠٠/١٢/١٥) دا ستونی كۆنترۆڵكەر بۆ هەتاهەتایە خرایە ناو كارپێكەری (٣) وەك تائەو كاتەش لەكاردا بوو. سەرۆكی ئۆكرانیا (لیۆنید كۆچما) لەپەیامێك دا ووتی « ئێمە لەوە تێدەگەین كە چێرنۆبڵ مەترسی یە بۆسەر هەموو جیهانو واز لەبەشێك لە بەرژەوەندییە نیشتمانییەكانمان دەهێنین لەبەر خاتری سەلامەتی جیهان».

حكومەتی ئۆكرانیا بەنیازە جێگەی وێزگەی ناوكی چێرنۆبڵ بەوێزگەیەكی دیكەی بەرهەمهێنانی وزە لە سوتاندنی گازی سروشتی یەوە پڕبكاتەوە، تێچوونی ئەم كارەشی بە (٤) بلیۆن دۆلار خەملاندووە، وڵاتانی خۆرئاوا بڕیاریان داوە (٢,٣) بلیۆن دۆلار بۆئەم پرۆژەیە دابین بكەن، بەڵام وڵاتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا بڕیاری دابینكردنی یارمەتی داراییو تەكنیكی بۆ دامەزراندنی سەنتەرێكی نێودەوڵەتی بۆ سەلامەتی ناوكیو لێكۆڵینەوەی ژینگەیی لە نزیك چێرنۆبڵ، داوە لێكۆڵینەوەی ئابووری ناسێكی ڕووسی كۆی گشتی تێچونەكانی كارەساتی چێرنۆبڵی بە (٣٥٨) بلیۆن دۆلار مەزەندە كردووە، كە ئەم ژمارەیە تێچوونەكانی پاككردنەوەو لەدەستدانی بەرهەمی كشتوكاڵیش دەگرێتەوە، پلانی ئێستا جارێكی دی دەورەدانی ناوچەكە بە دووبەرگی (كۆنكرێت)و (ستیل) دەگرێتەوەو هیچ بەرنامەیەكیش نیە سەبارەت بەتۆزو مادەتیشكدەرەكانی ناوەوە.

ئەم زانیارییانە سەبارەت بە تراژیدییای چێرنۆبڵ، خەڵكی وڵاتە خاوەن پرۆژە ناوكییەكانو بەتایبەتی ئەمریكا كە خاوەنی زۆرترین وێزگەی ناوكی یە، وات لێدەكات، بپرسن « ئایا دەشێت ئەو ڕووداوەش لێرە ڕووبدات؟» نزیكترین ڕووداوی ناوكی كەلە ئەمریكا ڕووی دابێت لەساڵی (١٩٧٩) دا بوو، كاتێك وێزگەی ناوكی (TMI) كە كورت كراوەی (Three Mile Island)ە، لە نزیك (هاریس بۆرگ) لە (پنسلڤانیا)، تێكچونێك لە سستمی ساردكردنەوەكەیدا ڕوویداو بووە هۆی داوەشینێكی بەشی لە وێزگەكەدا، بێ ئەوەی دزەكردنێكی ئەوتۆی تیشكی كوشندەو كاریگەری لێ بكەوێتەوەو سەرەڕای ئەم شكستەش سستمەكە هەر لەكاردا مایەوە، لەو كاتەوە چاكسازی كردن لە دیزاینو هۆكارەكانی سەلامەتی لە پرۆژەتایبەتی یەكاندا گرنگی پێ درا، بەجۆرێك كە ئەندازیارە ناوكییەكان دان بەوەدا دەنێن كەكارپێكەرە ناوكییە بازرگانیەكانی ئەمریكا

هیچ کەمو کورییەکی ئەوتۆلە دیزاینو نەخشە سازی یاندا نییە کە ببێتەهۆی نەهامەتی یەکی وەك ئەوەی (چێرنۆبڵ).

بۆنمونە وێزگەی بەرهەمهێنانی وزەی ناوکی (Seabrook) کەوەك نمونەیەکی هونەری ئەندازیاری ئەمریکا پێشوازی لێ دەکرێت، دڵی وزەبەخشی وێزگەکە بریتی یە لە دەفرێکیە گەورەی (٤٠٠) تەنی کەبەرزی دیوارەکانی (١٣) مەترەو ئەستورییەکەشی (٢٣) سانتیمەترە، لە ستیلی لەکاربۆن بەکارهێنراو دروست کراوە کارلێکە ناوکی یەکەی تێدا روودەدات، ئەمیش دەورەدراوە بەقەپاغێکی شێوە گومەزەی کەلەکۆنکریتێکی بەهێز کراو پێك هاتووە، ئەمەش ئەو خەسڵەتەیە کە کارپێکەرەکەی (چێرنۆبڵ) نەی بوو، بەڵام مەرجە هەموو ئەو راکتۆرانەی لە ئەمریکادا کاریان پێدەکرێت هەیان بێت. ئەم پێکهاتە بەهێزەش بۆیە دروست دەکرێت تا بەرەنگاری رووداوەکان بکات، ئەوانەی کە سەرچاوەکانیان مرۆڤەو ئەوانەش کە سروشتین، هەروەها بۆ رێگرتن لەدزەکردنی مادەی تیشکاوەر لەهەموو بارێکدا. (وێنەی - ٩)

(وێنەی - ٩) وێزگەی ناوکی (Seabrook). گومەزەکە بەشێکە لەو بینایەی کەکارپێکەرەکەی لەناودایە.

دیواری ناوەوەی قەپاغە پارێزەرەکە ئەستورییەکەی (١٣٧) سانتیمەتر دروست کراوە لە کۆنکرێتی بە ستیل بەهێزکراو دیواری دەرەوەش (٣٨) سانتیمەتر ئەستوورە.

کۆمپانیای (NAESCO) کە وێزگەی (Seabrook) بەڕێوە دەبات، دەڵێت: بینا پارێزەرەکە بەشێوەیەك دروست کراوە کەبەرەنگاری زریانو گەردەلولو بایەك بەخێرایی (٣٦٠) مەتر لە سەعاتێکدا ببێتەوەو هەروەها بەرگەی لێدانی راستەوخۆی فڕۆکەی بۆمب هاوێژی (FB- ١١١) ی ئەمریکیش دەگرێت.

لەکاتێکدا کەوادەردەکەوێت مەحاڵ بێت رووداوی ناوکی وەك ئەوەی چێرنۆبڵ لە ئەمریکادا رووبدات، کەچی پرسیارەکە هێشتا هەر ماوە : ئایا بۆی هەیە کارەساتی ناوکی لەجێگایەکی تری جیهاندا رووبدات؟ ئەمە رێی تێدەچێت، چونکە کارەساتی لەم شێوەیە لە ئەنجامی پێکداچوونێکی ئاڵۆزی هەریەکە لە کەمو کوری نەخشەسازیو هەڵەی مرۆڤیو ناجێگیری باری رامیاری یەوە روودەدات، هەر سێ هۆکارەکە دەبێت تەواو کەم بکرێنەوە بۆ ئەوەی بتوانرێت ویزگەیەکی ناوکی بەبێ ترس کار پێ بکرێت، هەرچەندە ئەم سێ فاکتەرە لە زۆربەی یەکە ناوکییەکانی جیهاندا زامن کراون، بەڵام ئەمە لە هەموو شوێنێکدا مسۆگەر نییە، بۆ نمونە لە مانگی شەشی (٢٠٠١) دا حکومەتی ئەڵمانی داوای داخستنی وێزگەی ئەتۆمی (Czech) ی لێکرا، لەبەر زیاتر رەچاوکردنی لایەنی بێوەیی.

هەروەها زۆر لە کارپێکەرە روسیەکانیش تەمەنێکی درێژیان هەیەو مەترسی یان لێ دەکرێت چ لەکاتی کارپێکردن داو چ لە شێوازی مامەڵەکردنی پاشماوەناوکیەکاندا.

تەپو تۆزی تیشکاویش بەئاسانی سنوورە نێو دەوڵەتیەکان دەبڕێت، کەوابێت دڵەراوکێ ی وڵاتە دراوسێ کانیش لە جێی خۆیدایە.

ئایا رێی تێ دەچێت وزەی ناوکی بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا وەك بۆمبێکی ئەتۆمی بتەقێتەوە؟

زۆر کەس ئەم پرسیارە دەکات، چونکە وێنەی ئەو کاولکاریو تێکشکانەی کە بۆمبە ئەتۆمییەکان بۆ (هیرۆشیماو ناگازاکی) یان هێنا، بەئازارەوە لە یادەوەری هەموو کەسێکدا هەڵکەندراوە، تەنانەت ئەوانەش کە تەنها وێنەی پاشماوەکانو رزگاربووەکانیان بینیوە، وەڵامی دڵنیا کەرەوەی ئەم پرسیارە بەبێ دوودڵی « نەخێرە».

ئاشکرایە وێزگەکانی بەرهەمهێنانی وزەی ناوکیو بۆمبەناوکیەکان بۆمەبەستی جیاواز دروست کراون، هەرچەندە وزەی هەردوکیان لەکەرت بوونی ناوکییەوە وەردەگیرێت کەچی خێرایی پێویستی کالێك کردن تەواو جیاوازە.

وێزگەی وزەی ناوکی دەرچونێکی هێواشو دەست بەسەراگیراوی وزەی دەوێت بەڵام لەچەکی ناوکیدا دەرچوونی وزەکە کتو پڕ بێ کۆنترۆڵە، لەهەر دووبارەکەدا سووتەمەنیەکان (یۆرانیۆم – ٢٣٥) ئەوا کارلێکی کەرت بونەکەش هەمان شتە، بەڵام یەك جیاوازی یەکلا کەرەوەهەیە

وێزگە ناوکیە بازرگانیەکان بە شێوەیەکی نمونەیی کاردەکەن بەبەکارهێنانی یۆرانیۆمێك کەلەسەدا (٣تا٥) ی هاوشێوەی (یۆرانیۆم -٢٣٥) ی کەرتە نیەو لەسەدا (٩٥تا٩٧) ەکەی تریش ئایزیۆتیۆپی (یۆرانیۆم-٢٣٨) ە. کە بۆکەرت بوون ناشێت.

جائەم سوتەمەنییە پێی دەوترێت یۆرانیۆمی بەپیت کراو یان پیتێنراو (تێبینی / یۆرانیۆمی پیتێنراو جیاوازە لە یۆرانیۆمی تەواو پیتێنراو)، چونکە ئەو یۆرانیۆمەی لە سروشتەوە دەست دەکەوێت لە سەدا (٠,٧) هاوشێوەی (یۆرانیۆم – ٢٣٥) ی کەرتەنی تێدایە، بەلأم ئەم سوتەمەنی یە ڕێژەی (U-٢٣٥) تێدا بەرزکراوەتەوە بۆ لە سەدا (٣بۆ ٥).

زۆربەی ئەو نیۆترونانەی کە لەماوەی کەرت بوونی گەردیلەکان (U-٢٣٥) دا دەدرێن لە لایەن گەردیلەکانی U-٢٣٥ و توخمی دیکەی وەك کادمیۆم و بۆرۆنەوە دەمژرێن.

لە ئەنجامدا لێشاوە نیۆترۆنەکە ئەوەندەی نامێنێتەوە کە بتوانێت کارلێکە زنجیرەیی یەکە سەرپێ بخات بەو شێوەیەی کە لە بۆمبی کەرت بوونی ناوکیدا ڕوودەدات.

بە پێچەوانەی ئەو یۆرانیۆمەی کە بەکاردێت لە وێزگە ناوکیەکانی بەرهەمهێنانی کارەبادا، چەکی ناوکی یۆرانیۆمی «تەواو پیتێنراو » (highly enriched uranium) بەکاردەهێنێت کە تا رادەی لە سەدا (٩٠) بە (یۆرانیۆم – ٢٣٥) بە پیت کراوە.

وەك پێشتر باسکرا، کارلێکی زنجیرەی لە خۆوەی تەقینەوەی ناوکی (وەك ئەوەی لە بۆمبی ئەتۆمیدا ڕوودەدات) تەنها لە کاتێکدا ڕوودەدات کە نزیکەی (١٥) کیلۆگرام یۆرانیۆمی تەواو پیتێنراو بە (U- ٢٣٥) بە خێرایی، لەیەك شوێندا کۆبکرێتەوە. لەخۆش بەختی دنیای پڕ کێشەی ئەمرۆمان، ئاسان نییە، (U-٢٣٥) تەواو بێگەرد ئامادە بکرێت. جیاکردنەوەی ئەم هاوشێوە کەرتەنیە لە هاوشێوە ناکەرتەنیەکەی (کە U-٢٣٥) ە کارێکی تا ئەوپەڕی گرانە چونکە تا ئەم دوو ئایزۆتۆپە لە بنەڕەتدا هەروەکو یەك ڕەفتار دەکەن لە کارلێکە کیمیاییەکاندا. بەلأم (U-٢٣٥) و (U-٢٣٨) لە بارستای یاندا بە (٣) نیۆترۆن جیاوازن و ئەم جیوازیەش لە بارستەدا دەتوانرێت بقۆزرێتەوە لە کرداری لێکجیاکردنەوەیاندا، بۆ نمونە بە تێکرایی گەردەکانی گازە سوکەکان خێراترن لە جوولەدا وەك لە گەردەکانی گازە قورسەکان، کەواتە لانی کەم لە ڕووی تیۆریەوە ئەو گەردە گازانەی (U-٢٣٥) یان تێدایە دەبێت کەمێك خێراتر بلأوببنەوە، لە هاوشێوەکانیان کە (U-٢٣٨) یان هەڵگرتووە، بەلأم خاوی یۆرانیۆم گازی نیە، ڕەقەو بە زۆری پێکهاتووە لە(Uo٢-Uo٣) هەروەها زۆربەی ئاوێتەکانی دیکەی یۆرانیۆم بەهەمان شێوە ڕەقن، جگە لە ئاوێتەی (یۆرانیۆم هێکسافلۆراید، UF٦) کە بە کورتکراوەی (hex) دەردەبرێت و لە پلەی گەرمی ئاسایدا ڕەقە. بەلأم دەستبەجێ دەبێت بە هەڵم ئەگەر بێت و تا پلەی گەرمی (٥٦) پلەی سەدی گەرم بکرێت.

بۆ بەرهەمهێنانی (hex) خاوی یۆرانیۆمەکە دەگۆردرێت بۆ (UF٤) کە دواتر لەگەڵ گازی فلۆر (F٢) کارلێکی پێ دەکرێت. لەبەر ئەوەی (U-٢٣٥) و (U-٢٣٨) لە ڕووی ڕەوشتی کیمیاییەوە یەك شتن، هەردووکیان وەك یەك لەگەڵ فلۆردا کارلێك دەکەن و (UF٦) ی قورس و (UF٦) سوك پێك دەهێنن.

یەکێك لە ڕێگەکان بۆ لێك جیاکردنەوەی ئەو گەردانەی لە بارستاییاندا جیاوازن (بلأوبوونەوەی) گازی یە (gaseous diffusion)، پرۆسەیەکە تێیدا گاز بەزۆر دەبرێت بە زنجیرەیەك پەردەی کون کونی تایبەتیدا. گەردە گازە سوکوکان (UF٦ ٢٣٥) بە تێکرای لە سەدا (٠,٤) خێراتر بلأودەبنەوە وەك لە گەردە گازە قورسەکان (UF٦ ٢٣٨)، ئەگەر بلأوبونەوەکە بەناو زنجیرەیەکی دوورودرێژی بەربەستە کون کونەکاندا ئەنجام بدرێن ئەوا جیابونەوەیەکی بەرچاو لەنێوان هاوشێوە کەرتەنیەکانی یۆرانیۆم و هاوشێوە ناکەرتەنیەکاندا (nonfissionable) ڕوودەدات.

بۆ ماوەی زیاتر لە (٤) دەیە هاوشێوەکانی یۆرانیۆم لە ئەمریکادا بە ڕێگەی «بلأوبوونەوەی گازی » جیاکرانەوە لە تاقیگەی نیشتمانی (Oak Ridge) لە (Tennessee) کرداری پیتاندنیش بەزۆری لە وێزگەی بازرگانی (Paducan) لە (Kentucky) هەروەها لە وێزگەی (Portsmoth) لە (Ohio) ئەنجام دەدرێت. (وێنەی – ١٠)

(وێنەی -١٠) گواستنەوەی (hex) لە وێزگەی (Paducah)

له (Kentucky).

له ساڵی (٢٠٠٢)ەوە وێزگەکانی پیتاندن بەشێوەیەکی بازرگانی لە کەنەداو بەریتانیاو فەرەنساو روسیاشدا لەکاردان. رێگەی دیکەش بەرەی پێدراوە لە بواری جیاکردنەوەی هاوشێوەکانی یۆرانیۆمدا، لەوانە(سەنتەر فیوج) کردنی گەردەکانی (UF٦).

پشکنەرەکان لەکاتی هەوڵدان بۆ دیاریکردنی توانا سەربازیە ناوکیەکانی وولاتێکدا، بەزۆری بەدوای ئەو ئامێرانەدا دەگەرێن کەبۆ لێك جیاکردنەوەو چرکردنەوەی هاوشێوەکانی یۆرانیۆم پێویستن.

تێبینی:

دوای ئەوەی (یۆرانیۆم -٢٣٥) ی کەرتەنی جیاکرایەوە لە خاوی یۆرانیۆمەکە، (یۆرانیۆمی تەواوبوو یان کارکراو) بەجێ دەمێنێت، (depleteduraniur).

زیاتر لە (٧٠٠٠٠٠) تەنی مەتری لە (UF٦) ی تەواوبوو خەملێنراوەکە لەخەزێنەکانی ئەمریکادا هەبێت لە (Paucah) لە (Kentucky).

یۆرانیۆمی تەواوبوو بەکارهێنرا بۆ دروستکردنی گوللەی (دژە تانك) کەلە کاتی پێکانی مەبەستەکەیدا ئەم جۆرەگوللانە گەرمییەکی ئێجگار زۆر پەیدا دەکەن و کانزای بەرگی تانکەکان دەکەنە ئۆکسید ولەشێوەی تەپو تۆزدا دەیکەن بەئاسماندا، لەم دواییانەدا لەچەند پێکدادانێکی سوپاییدا بەکار هات لەوانە جەنگی کەنداوو کۆسۆڤۆ.

ئایا دەکرێت سوتەمەنی ناوکی بگۆردرێت بەجۆرێکی وا کەلەدروستکردنی چەکدا بەکاربهێنرێت؟

بەلەبەرچاوگرتنی ئەو برە کارکردنەی کەپێویستە بۆ بەرهەم هێنانی (یۆرانیۆم -٢٣٥) ی تەواو پیتێنراو (highly enriched uranium) لەو سوتەمەنییە ناوکیانەوە کەلەراکتۆرەکاندا بەکاردەهێنرێت، دەردەکەوێت کەئەم گۆرینە لەبەکارهێنانی ئاشتیانەوە بۆ بەکارهێنانی سەربازی تەواو گران و بەمەسرەفە.

بەڵام مادەیەکی دی کە قابیلی کەرت بوونە لە پیشەسازی چەکە نهێنی یەکاندا پەنای بۆ دەبرێت (پلۆتۆنیۆم -٢٣٩) یەکە لەکارپێکەرە ئاساییەکاندا دروست دەبێت کاتێك کەناوکی

گەردیلەی (یۆرانیۆم- ٢٣٨) ی زۆر وزەوەند نیوترۆن دەمژێت، کارلێکی هەر گەردیلەیەك دواتر دوو ئەلکترۆن بە شێوەی تەنۆلکەکانی بێتا (e٠-١) دەردەپەرێنێت.

ئەم گۆرینە لەسەرەتای ساڵی (١٩٤٠) دەرکی پێکرا، رەوشتە کیمیایی و فیزیاییەکانی پلۆتۆنیۆم لەسامپلێکی زۆر بچوکی توخمەکەوە لە قۆناغی مایکرۆسکۆبی دا دۆزرایەوەو بەهۆی رەوشتی کیمیاییەوە پلۆتۆنیۆم لە سوتەمەنی ناوکی بەکارهاتووەوە دەرهێنرا، لەکارپێکەرێکدا لەسەر رووباری (Colombia) دروست کرابوو لە (Hanford) لە (Washingtion) سوتەمەنی ناوکی بەکارهاتوو (Spent nuclear fuel) ئەو بەشەیە کەلە ستونە سوتەمەنی هەڵگرەکاندا دەمێنێتەوە پاش ئەوەی لە کارپێکەرەکان دەردەهێنرێت،، کارپێکەری لەم جۆرەش ناونرا (کارپێکەری بەرهەم هێن breeder reactor) لەبەرئەوەی هەر لەسەرەتاوە بۆ گۆرینی (U-٢٣٨) بۆ (PU-٢٣٩) ی کەرتەنی بەرێگەی مژینی نیوترۆن دیزاین کرابوو. پلۆتۆنیۆم کیمیاییانە لە یۆرانیۆم جیاکرایەوەو لەیەکەم تێستی تەقینەوەی کەرت بوونی ناوکی دا لە (١٩٤٥/٦/١٦) دا بەکارهاتوو دوای کەمتر لە مانگێکیش لەم تاقیکردنەوەیە لەبۆمبێکدابەسەر(Nagasaki)دابەردرایەوە، هەروەها دەتوانرێت (پلۆتۆنیۆم – ٢٣٩) یە بەکاربهێنرێت بۆ کارپێکردنی کارپێکەرەکانی دی، کەواتە کارپێکەری بەرهەم هێن (breeder reactor) ئەوەیە کەهەریەکە لە ووزەو سوتەمەنی تازە (پلۆتۆنیۆم – ٢٣٩) لەکاتی کەرتکردنی ناوکی گەردیلەی (یۆرانیۆم – ٢٣٥) دا، بەرهەم دەهێنێت.

ئەمەش وەك هاتنەدی خەونێکە بۆ هەسارەیەکی برسی وزە. فەرەنسا، بەریتانیا، روسیا، یابان و ئەمریکا رێك کەوتوون لەسەر لێکۆڵینەوە کردن لەسەر « کارپێکەرە بەرهەم هێنەرەکان « بۆ کۆکردنەوەی پلۆتۆنیۆم لەسوتەمەنی ناوکی بەکارهاتووەوە(Spent Fuel).

هەرچەندە ئەم کارپێکەرانە نمونەیەکی دیکەن لەخێرو بێری تەکنۆلۆژیای نوێ، بەڵام بەرهەمەکەیان (PU-٢٣٩) گەلێك کێشەی گەورەی بەدواوەیە، تیشکە زیان بەخشەکانی (PU-٢٣٩) ناتوانن پێست بسمن و هەروەها پلۆتۆنیۆمی کانزای رەقیش بە ئاسانی لەلایەن لەشەوە نامژرێت. بەڵام کاتێك پلۆتۆنیۆم بەر هەوا بکەوێت کارلێك لەگەڵ ئۆکسجین دەکات بۆ پێکهێنانی ئۆکسیدی پلۆتۆنیۆم (PUO٢)، کە ئاوێتەیەکی هاراوەی ووردەو بەشێوەی تەپو تۆز لەهەوادا بڵاو دەبێتەوەو هەڵدەمژرێت، هەر کەچووە لەشەوە پلۆتۆنیۆم یەکێکە لە

ژەهراویترینی ئەو توخمانەی کەتائێستا ناسراون. چەند مایکرۆگرامێکی کەم (واتا ۰,۰۰۰۰۰۱گرام) لە (PUO۲) لە سییەکاندا بگیرسێتەوە دەتوانێت شێرپەنجەی سی یەکان بسازێنێت.

هەروەها ئۆکسیدی پلۆتۆنیۆم دەتوانێت بەهێواشی لە خوێندا بتوێتەوەو بگوێزرێتەوە بۆ بەشەکانی دیکەی لەش، بەتایبەتی ئێسك‌و جگەرو لەوێدا تیشکدانە درێژخایەنەکەی زیانی گەورەو کاریگەر بخاتەوە.

(پلۆتۆنیۆم – ۲۳۹) دەتوانێت کێشەی نێودەوڵەتیش قوت بکاتەوە، چونکە پلۆتۆنیۆمی بەرهەم هاتوو لەکارپێکەرە ناوکییەکانی بەرهەمهێنانی وزەوە دەتوانرێت لە بۆمبەکاندا سەرف بکرێت. ئەوە بە ئاشکرایی دەرکەوتووە کە بۆردومانی ساڵی (۱۹۸۱) ی دامەزراوە ناوکییەکانی عێراق لەلایەن فرۆکە جەنگییەکانی ئیسرائیلەوە بۆ ئەوەبوو کەرێ لە عێراق بگیرێت تاچەکی ناوکی پلۆتۆنیۆم تیابەکارهاتوو بەرهەم نەهێنێت. ئەگەر عێراق لەپەرەپێدانی جبەخانەی ناوکی دا سەرکەتوو بوایە ئەنجامی ئۆپەراسیۆنی (گەردەلوولی بیابان) ی ساڵی ۱۹۹۱ لەوانەیە تەواو جیاواز بوایە، تازەترین هەوڵەکان لەئارادان بۆ کێشەی نێودەوڵەتی رازی کردنی کۆریای باکوور بەوازهێنان لە دروستکردنی کارپێکەری بەرهەم هێنانی پلۆتۆنیۆم.

هەروەها لە ساڵی ۱۹۹۸ دا، چاودێرە تایبەتەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان (UN) رێیان پێ نەدرا بچنە چەند جێگەیەکی عیراقیەوە کە گومان دەبرا دامەزراوەی بەرهەم هێنانی چەکی ناوکی بن. بە لەبەرچاوگرتنی زیانەکانی (Pu-۲۳۹)و (U-۲۳۵)، پێویستەبە دەستخستن‌و بڵاوبوونەوەی ئەو ئایزۆتۆپانە زۆر بە وریایەوە بەدواداچونی نێودەوڵەتی بۆ بکرێت لە سەرانسەری جیهاندا ئەمریکا ساڵانێکی زۆر دووبارە بەرهەمهێنانەوەی بازرگانیانەی توخمە بۆ سوتەمەنی شیاوەکانی راگرت، هەرچەندە ئەو بریاری راگرتنە لە ساڵی ۱۹۸۱ دا رەت کرایەوە، بەڵام بە گشتی پلۆتۆنیۆم لە راکتۆرە پیشەسازیەکانەوە کۆ نەکراوەتەوە لەم وڵاتەدا. هەروەها نرخی یۆرانیۆم ئەوەندە نزمە کە دەتوانێت کێبرکێی تێچونەکانی کۆکردنەوەو شەن‌و کەوکردنی پلۆتۆنیۆن بکات. لە کۆتایی هاتنی جەنگی ساردو تەنازول کردنی یەکێتی سۆڤیەتی پێشوەوە کەرەستەو رێگەکانی بێوەیی‌و خۆپارێزی ناوکی مانای تازەی لەخۆگرتوە، بەگژداچونەوەی قاچاغکردنی کەرەستە ناوکیەکان یەکێکە لەو مانایانە. بەشێك لە کێشەکە پلۆتۆنیۆم‌و یۆرانیۆمی تا رادەی بەرز پیتێنراوی جبە خانە ناوکیەکانە لە روسیادا (نزیکەی ۲۰۰۰۰) کڵاوەی جەنگی). لە ئێستادا هەرچەندە ئەم کڵاوە جەنگیانە لە کۆگەکاندا تا رادەیەك باش زامن کراون‌و دەرهێنانی پلۆتۆنیۆم‌و یۆرانیۆم لە کڵاوە جەنگیەکانەوە بۆ هیچ دزێك کارێکی ئاسان نییە، کەچی گەنجینەیەك لە پلۆتۆنیۆم‌و یۆرانیۆمی تەواو پیتێنراو (نزیکەی ٦٠٠تەنی مەتری) کە روسیا بە میرات بۆی ماوەتەوە، ئێستا زیاتر پەی پێدەبرێت‌و هێشتا هەرەشە لە ئاسایشی جیهان دەکات. مادده کەرتەنی یە خەزن کراوەکانی تاقیگەکان‌و مەڵبەندەکانی لێکۆڵینەوەو کەشتیە جەنگیەکان لە سەرانسەری یەکێتی سۆڤیەتی پێشودا ئێستا زیاتر خاڵی لاوازن‌و لەبەرامبەر دزران‌و بەرتیل وەرگرتنی پاسەوانەکانیاندا. ئەم (٦٠٠) تەنەش لە ماددەی کەرتەنی دەتوانرێت بگۆردرێت بۆ توانایەك بۆ دروستکردنی نزیکەی (٤٠٠٠٠) هەزار چەکی ناوکی تازە. مەترسی بازرگانی ناوکی‌و پێویست بوونی رێوشوێنێکی خۆپارێزی کاریگەر ئێستا باش لە لایەن کۆمەڵگەی جیهانیەوە دەرکی پێکراوە. (Aniata Nilsson) سەرۆکی ئۆفیسی (ڤیەننا) ی ئاژانسی نێودەوڵەتی وزەی ئەتۆم (IAEA) لە ساڵی (۲۰۰۱) دا وورياييدا « کە بازرگانی کردن بە کەرەسەی ناوکیەوە وەك هەرەشەیەکی ترسناك‌و راستەقینە سەری هەڵداوە «. لە (مانگی پێنجی ۲۰۰۱ دا کاربەدەستانی زیاتر لە (۷۰) وڵاتی جیهان لە ستۆکهۆڵم بۆ راکێشانی سەرنجی کۆمەڵگەی نێودەوڵەتی بەناوی قاچاغچێتی کەرەستە ناوکیەکاندا بەیەکگەیشتن لەم. کۆبونەوەیەدا راپۆرتێك لە (۳۷۰) حاڵەتی جەخت لێکراوی قاچاغێکی دی مادده تیشکدەرەکانی ساڵانی (۱۹۹۳تا ۲۰۰۱) پێشکەش کرا کە لە سەدا (۹) ی ئەم حاڵەتانە پلۆتۆنیۆم یان یۆرانیۆمی تەواو پیتێنراو بوون. هەروەها لێکۆڵەرەوەکان پەرۆشی خۆیان دەربریوە لەوەی کە چەند بارەبوونەوەی حاڵەتەکان رووله زیادبوونە ئاشکرا کردنی کەل‌و پەلی تیشکدەری قاچاغکراویش زەحمەت‌و گران بووە. لەباسی (تیشکە چالاکی radioactivity) دا، زارەوەکانی :یۆرانیۆمی پیتێنراو سوتەمەنی بەکارهاتوو (spentfeel)و مادە بۆکەرتبون شیاوە خەزن کراوەکان، زیاتر تیشکیان دەخرێتە سەر.

سەرچاوە :
وەرگیراوە لەبەشی (۷) ی کتێبی (Chemistry in Context) چاپی چوارەم (٢٠٠٤) ، لەلاپەڕە ۲۸۳-۳۲۳ لەبڵاوکراوەکانی دەزگای Mc.graw.hill.

ئینتەرنێت : WWW.mhhe.com/acs٤

چۆن بیركاری دەخوێنیت؟

How to study Mathematics

نوسینی: Paul Dawkins

پەرچڤەی: عەباس ئەحمەد جوامێری

سەرپەرشتیاری پسپۆری بیركاری

پێش ئەوەی بێمە سەر باسی شێوازەكانی چۆنیەتی خوێندنی بیركاری، پێویستە ئەوە بزانین كە هەر كەسەو شێوازی دیاریكراوی خۆی هەیەو شێوازەكان جیاوازن لەوانەیە هیچ كامێك لەم ڕێگایانە بۆ خوێندنی تۆ لە بیركاریدا ڕاست نەبێت، لێرەدا زانیاریو شێوازی بەسوود هەیە كە دەكرێت كەڵكیان لێ وەربگیرێت، دەگونجێت لەگەڵ هەندێكیاندا هاورا نەبیتو بۆت ئەنجام نەدرێن و، زۆربەشیان بەكەڵكت بێن، هیچ شتێك هەڵە نییە لەو بارەیەوە، ئێمە هەموومان جیا جیا دەخوێنینو هەر یەكە بۆی هەیە پرسیار بكات ئەوەی ئەو دەی كات ڕاستترە یان ئەوەی ئێمە دەتوانین بیكەین. ئەوە مەبەستی منە لەو شێوازەدا بۆ یارمەتی دانی تۆ، ئەوەی بۆتۆ باشترە بیكە، كەڵك لەو كاتە وەربگرە كە دەتوانیت كەڵكی لێ وەربگریتو لە دەستی مەدە، ئەوەی من كارئاسانی كردنە بۆ تۆ تا ئەوەی پێویستە بیكەیتو لێی بێ ئاگای وەئاگات بێخەوە.

ئەوەت بۆ ڕاستەڕێ دەكەم كە تۆی قوتابی، خوێندكار مەبەستتە بۆ تێگەیشتنو دەرچوونت لەو بابەتە كە زۆر كەس بەدەستیەوە گرفتارە. دەمەوێت زۆر بە نەرمی لەگەڵ ڕێنماییەكاندا مامەڵە بكەیت. دەزانم، كە دوو گرۆپ ئەم زانیاریانە دەخوێننەوە، ئەوانەی زۆر دڵیان بە قۆناغەكەیان خۆشەو زۆر خۆشی لێ وەردەگرن، ئەوانەش دڵیان بە قۆناغەكەیان خۆش نییەو دەیانەوێت بیرۆكەی ئەوەیان دەست كەوێت بۆ ئەوەی بزانن چۆن كەڵك لەو بابەتە وەربگرن.

ئەگەر لە شێوازی خۆتدا سەركەوتووی دەتوانیت ڕێگاكەت نەگۆڕیو بەردەوام بیت بە كەڵك وەرگرتن لەم ڕێنماییانەی كە لێرەدا تۆماركراون. ئەگەر لە قۆناغەكەتدا لە بیركارییدا گرفتت هەیەو بۆ شێوازێك دەگەڕێی كە ڕێگات نیشان بدات، لێرەدا كۆمەڵێك تێبینی گشتی هەیە كە دەمەوێت ئاماژەیان پێ بكەم پێش ئەوەی بچیتە سەر بەكارهێنانی شێوازەكان.

زۆربەی ئەو خوێندكارانەی لە بیركاریدا لاوازن بەشێوەیەكی گشتی دەكرێن بە سێ بەشەوە (سێ گروپەوە):

گروپی یەكەم: ئەمە گەورەترین گروپە لە خوێندكاران / قوتابیانو ئەوانەی كە تاوەكو ئێستا نازانن و شێوازێكی باشی سەعی كردنیان نیە یان لە ڕاستیدا تێناگەن چۆن بیركاری بخوێنن، ئەم گروپە زۆر كەڵك لەم شێوازە وەردەگرنو یارمەتیان دەدات ئەگەر نەتوانن هەمووشی بە تەواوی جێبەجێ بكەن ئەوا كەڵكی تەواوی باشیان پێ دەگەیەنێتو

ڕێگایەکی دیاریکراوی باشیان فێر دەکات.

گروپی دووەم: ئەو خوێنکار / قوتابیانەن کە ڕۆژانە کاتێکی زۆر بەفیرۆ دەدەنو نازانن چۆن سەعی بکەن، زۆر لەو خوێنکار / قوتابیانەبەدەست بێ توانایی خۆیانەوە لە شێوازی سەعی کردندا دەناڵێننو هیوا بڕوان، ئەم کۆمەڵە تێبینیانە زۆر یارمەتییان دەدات کە زیاتر چالاك بن لە سەعی کردنداو بە کاتێکی کەمتریش. هەروەها ڕێگای سەعی کردنی خۆی دەدۆزێتەوە بێ ئەوەی کاتێکی زۆر بە فیرۆ بداتو چالاکتریش دەبێتو زیاتریش دڵی بە مادەکەی خۆی خۆش دەبێت.

گروپی سێیەم: (دوا گروپ) ئەو خوێندکار / قوتابیانەن کە ناتوانن کاتی پێویست بەکار بێنن بۆ سەعی کردن، ئەوانەی لەم گروپەن لەبەر ئەوەی هۆکاری جۆراو جۆریان هەیە، هەندێکیان کاری دیکە دەکەنو ئەرکی خێزانیان لە ئەستۆیەوو ناتوانن کاتی پێویستیان هەبێت بۆ سەعی کردن تا لە بیرکاری دەربچن.

باوەڕ بکە لێرەدا ناتوانم ڕێگایەکی باش بۆ تۆ دەست نیشان بکەم، تەنها ئەوە دەڵێم ئەگەر ئەم ڕێنماییانە بخوێنیتەوە چالاکتردەبیت لە وانەکەتداو دەتوانیت خۆت کات بقۆزیتەوە. زۆربەی خوێندکار / قوتابیانی ئەم گروپە بەختەوەر نین ناشزانن کە لەم گروپەن بە خوێندنەوەی ئەم ڕێنماییانە تێدەگەن کە دەبێت ئەو کاتەی بیرکاری تێدا دەخوێنن چەند بێتو چۆن بەکاری دێنن بۆ ئەوەی ڕێگای خۆیان بدۆزنەوە، لە شێوازی سەعی کردنیاندا.

هەروەها لەوە تێدەگەن کە گرنگی کات لە ژیانی ئەوانەدا چەندە، لە ڕاستیدا ئەو بڕیارە لای خۆتە، ئەوە تێبگە کە دەبێت کاتەکەت بەشێوەیەکی ڕێكو پێك بەکاربێنیت ئەگەر دەتەوێت لە بیرکاریدا دەربچیت.

ئێستاش لەگەڵ ئەم هەموو جۆراو جۆریەدا با بێینە سەر شێوازەکان.

لەگەڵمابن بۆ ڕێنمایو ئامۆژگاریەکان لە سنورێکی دیاری کراودا وەك شێوازەکانی گشتی خوێندن (سەعیکردن)

جێبەجێ کردنی ئەرکی ماڵەوە (ڕاهێنانەکان)، خوێندن بۆ تاقیکردنەوەکان، . . .هتد هەرچۆنێك بێت، لێرەدا سێ پانتایی سەرەکی هەیە کە ئەو شێوازانە لەخۆ دەگرێت.

بیرکاری یاریەکانی وەرزش نییە:

Math is not a Spectator Sport

بیرکاری تەنیا بەوە فێرنابیت بچیتە پۆلەوەو گوێ لە مامۆستا بگریتو ڕاهێنانەکان شیکار بکەیت. بۆ فێربوونی بیرکاری پێویستە لە بەکارهێنانیدا لە پرۆسەی فێربووندا چالاك بن. پێویستە لە وانە دانەبڕێیتو بەردەوام لە پۆلدا سەرنجی بدەیت. ژمارەیەك تێبینی باشی لێوەربگریت، ئەرکەکانی ماڵەوەو ڕاهێنانەکان باش ئەنجام بدەیت، بە بەرنامەیەکی ڕێكو پێکی پێشینە، نەك تەنها شەوی پێش

تاقیكردنەوەكان، لە لایەكی دیكەوە راستیەك هەیە كە زۆربەی خوێندكار پێویستیان بەوەیە كە بە راستی ئیشیان بۆ بكرێتو بیركاری بخوێنن تا تیایدا سەركەوتووبن، بەشێوەیەكی گشتی پێویستیان بەوە هەیە كە لە بیركاریدا زۆر بەجدیو زیاتر لە هەموو وانەكانی دی بخوێنن.

ئەگەر هەموو كاتێك پێش تاقیكردنەوەی بیركاری بە خوێندنی بیركاریەوە خەریك نەبوویتو رۆژانە لە ناوەوەو دەرەوەی پۆل نەت خوێندبێتو جێبەجێكردنەكانت ئەنجام نەدابێت، ئەوا سەركەوتنت ئاسان نیە.

كاركردن بۆ تێگەیشتنی پرەنسیپەكان (رێسا بنچینەیی یەكان):

Work to understand the Principles

هەرچۆنێك بێت، دەتوانیت لە وانەی مێژوو لە پۆلدا بە ئاسانی كۆمەڵێك بەروار، ناو، رووداو، ....هتد وەربگریتو لەبەریان بكەیتو وەبیرت بێنەوە، بەڵام بۆ وانەی بیركاری پێویستت بە لەوە زیاتر هەیە تەنیا كۆمەڵە یاسایەك (فۆرمولایەك) لەو كاتەدا وەربگریت، بەڵكو پێویستت بە كۆمەڵە یاسایەكی دی هەیە كە پێشتر وەرت گرتوونو بیرت نەماوەو دەبێت وەبیر خۆتیان بێنیتەوە تا لە وانەی ئێستا تێبگەیتو ئەوانەی ئێستاش دەبنە بنچینە بۆ ئەوانەی دواتر وەریان دەگریتو تەنیا لەبەر كردنیان گرنگ نیە بەڵكو پێویستە بزانیت كە چۆن لە شوێنی پێویستدا بەكاریان دێنیت هەندێك فۆرمولا كاریگەرییان لەسەر یەكتر هەیەو بەیەكترەوە بەستراون، پێویستە بزانیت بە راستی چۆن بەكاریان دێنیت. بۆ نموونە، لەكاتی شیكای پرسیارێكدا كە پێویستت بە یاسای چوارگۆشە (رووبەر یان چێوە) دەبێت، پێویستە ئەم یاسایەت بیر بێتەوە یان وەڵامی پرسیارەكەت هەڵە دەبێت.

فۆرمولاكانی دی زۆر گشتینو پێداویستی تۆن لە ناسینی بەشەكانی پرسیارەكەو پەیوەندیان بە یاساكەوە. ئەگەر تۆ لەوە تلا نەگەیت كە چۆن یاساكان شانبەشانی بنچینەكانیان كاردەكەن، ئەوا بەكارهێنانیان بۆت بە زەحمەت دەبێت.

بۆ نموونە، ئەگەر لە یاسای توانەكان كە لە پۆلی دووەمی ناوەندیدا هەیەو لە پۆلی چوارەمو پێنجەمی ئامادەیدا دووبارە دەبنەوە تێینەگەیت ناتوانیت لەگەڵ رادەو برە جەبرییەكاندا مامەڵە بكەیت تەنانەت شیتەڵ كردنیش فێرنابیت.

بیركاری سەریەكخستنەوەیە (كەڵەكەبوونە): Cumulative

دەبێت هەمیشە ئەوەت لەبیر بێت كە بیركاری كۆرسی كەڵەكەبووە، واتە هەر شتێك لە وانەی بیركاریدا فێردەبیت پشت بە زانیاری بابەتەكانی پێشتر دەبەستێت كە فێری بوویت.

لە كۆلیجدا بەدەست بابەتە جەبریەكانەوە گیر دەبیت ئەگەر پێشتر لە قۆناغەكانی خوێندندا باش فێرنەبوو بیت. هیچ لە كالكۆس Calculus نازانیت ئەگەر یەكەمجار جەبر یان ئەندازە بە باشی تێ نەگەیشتبیتو وەرت نەگرتبێت.

هەندێك لە بابەتەكانی بیركاری پێشتر لە قۆناغەكانی خوێندن خوێنراونو لەوانەیە لە داهاتوودا لە زۆربەی بابەتەكانی بیركاریدا پەیرەو بكرێنەوە.

شێوازە گشتی یەكان بۆ خوێندنی بیركاری:

General Tips for studying Mathematics

⋆ **بچۆرە پۆلەوە** (لەپۆل دامەبڕێ): ئەوەت لەبیر بێت كە بیركاری (سەریەكخستنەوەیە) ئەگەر نەچیتە پۆلەوە مادەی گرنگت لە كیس دەچێت كە لەوانەی دیكەدا بەكاریدەهێنیتەوە.

⋆ **لەكاتی خۆیدا لە پۆلدابە** (دوامەكەوە): هەندێك جار تێبینیە گرنگەكەكان لەسەرەتای دەستپێكردنی وانەدا دەوترێنو دەنوسرێن.

⋆ **لە پۆلداگوێ بگرە:** بۆ ئەوەی هەندێك شتت دەست كەوێت پێویستە لە پۆلدا باش گوێ بگریتو خۆت بە هیچ شتێكی لاوەكیەوە خەریك نەكەیت. جاری واهەیە ئەنجامدانی ئەمە قورسە، بەڵام زۆر گرنگە هەندێكجار بیرۆكەی گرنگ لەسەر تەختە نانوسرێت، گوێ بگرەو تێبینی ئەو شتانە بكە كە مامۆستا جەختییان لەسەر دەكاتەوە، تەنانەت ئەگەر لەناو ووتەكانی لە راڤەكردنەكەشیدا.

⋆ **تێبینی باش وەربگرە:** هەوڵ بدە هەموو ئەو شتانەی مامۆستا لەسەر تەختە دەیانوسێت بیان نوسیت. ئەوە بەلاتەوە ئاسانە كاتێك گوێ لە مامۆستا دەگریت، بەڵام هەندێكجار ئاسان نییە كاتێك دێتە سەر پێداچوونەوەو ئەنجامدانی ئەوەی كە دەتەوێت. ئەو تێبینیانەی كە سەر قەڵەم نوسیوتە وەبیرت دێتەوەو یارمەتیت دەدات تا بزانیت چۆن پرسیارەكە شیكار كراوە.

بۆ هەندێك مامۆستا قورسە کە هەموو شتێك بنوسێت، بۆیە پێویستە خۆت هەوڵ بدەیت ئەوەندەی دەتوانیت بنوسیت.

★ پرسیار بکە: کە لە شتێك تێ نەگەیشتیت پرسیار لە مامۆستاکەت بکە، چونکە دڵنیابە تۆ تاکەکەس نیت کە تێ نەگەیشتویت.

★ کاتێك کەسانی دی پرسیار دەکەن گوێ بگرە: لەکاتێکدا قوتابی / خوێندکارەکانی دی پرسیار دەکەن گوێ بگرە بۆ پرسیارو وەڵامەکەشی، لەوانەیە ئەو پرسیارەی دەکرێت بە بیری تۆدا نەهاتبێت.

★ دوای پۆل (لە ماڵەوە) بە تێبینیەکاندا بچۆرەوە: دوای ئەوەی کە لە قوتابخانە هاتیتەوە بەو تێبینیو پرسیارانەی کە لە پۆلدا خوێندوتە بچۆرەوەو سەرنجی ئەوە بدە لەو بەشەی خوێندوتە یان ئەو فۆرمولایانەی وەرت گرتوون لە پرسیارەکان، چ شتێکی دژ بەیەك هەیەو پرسیارت بۆ دروست دەکات تا لە مامۆستاکەت یان لە مامۆستا تایبەتیەکەتی بپرسی بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات لە تێگەیشتنیاندا.

کۆمەڵێك کارتی ناوەرۆك دروست بکە: لەهەر بەشێکدا کۆمەڵە یاسایەك هەیە گرنگن دەتوانیت بە کورتی فورمولاکانی (یاساکانی) تێدا بنوسیت بۆ ئەوەی تا ماوەیەك هەر کاتێك پێویستت بوو بەکاریان بێنیو بیرت بێنەوە تا بە تەواوی ئەو یاسایانە دێنە بەرت.

★ تێبینی یە (تایبەتیەکان) لەبەر بکە:

★ بەشداری بکە لە خوێندنی بە کۆمەڵ (بە گروپ بخوێنن):

خوێندنی بە کۆمەڵ هەندێکجار یارمەتیدەرە بۆت، خوێندکار هەندێکجار دەبینێت کە ئەو شیکاری کردووە یان بیری بۆی چووە جیاوازە لە یەکێکی دی یان لەگەڵ ئەوەی ئەودا پێچەوانەیەو لێی تێناگات، دەتوانێت لەگەڵ ئەو کۆمەڵەدا تێبگات.

★رۆژانە تێبینی بکە: رۆژانە لەکاتی شیکارکردنی ئەرکی ماڵەوە یان هەر پرسیارێکدا یان خوێندن بۆ تاقیکردنەوەدا هەندێك شت بنووسە لەوانەی کەدەیان بینیو بە بیرتدادێن تا لەبیرت نەچنەوە .

★ کاتی پێویست تەرخان بکە بۆ خوێندنو ئەنجامدانی ئەرکی ماڵەوە: جاری وا هەیە پێویستت بە خوێندنی بیرکاریو فێربوونی لە هەندێك بەشیدا زیاترە لە بەشێکی دی، بۆیە کاتی زیاتری دەوێت. وا هەیە ئەرکی ماڵەوە زیاتر کات دەگرێت لەوەی کە تۆ لە راستیدا بۆت تەرخان کردووە، ئەوەت لەبیر بێت کە کاتی تەواوی بۆ دیاری بکەیت.

★ هەموو رۆژێك لە قوتابخانە / خوێندنگا گەرایتەوە ئەرکی ماڵەوە ئەنجام بدە: هەموو رۆژێك کە گەرایتەوە کاتێکی دیاری کراو تەرخان بکە بۆ ئەنجامدانی ئەرکی ماڵەوە، ئەوەی ئەو رۆژە خوێندوتە پێیدابچۆرەوە، ئەوەش یارمەتیت دەدات بۆ زیاترو خێراتر تێگەیشتن لە بابەتەکەو وەرگرتنی بیرۆکەی گشتی.

★ ئەرکی ماڵەوە بە بێ چاولێکردنی تێبینیەکانو دەفتەرەکەت شیکار بکە: دوای ئەوەی تێبینی یەکانت خوێندەوەو نموونەکانت سەیر کردەوەو چەند پرسیارێکت شیکار کرد دەفتەرەکەت داخەو بە بێ دەفتەرەکەت پرسیارەکانی دی شیکار بکە. چونکە لە تاقیکردنەوەدا بەبێ ئەوانە دەبێت پرسیارەکانت شیکار بکەیت.

★ زیاتر ئەرکی ماڵەوە ئەنجام بدە (پرسیاری زیاتر شیکار بکە): خۆت مەبەستەرەوە بە تەنها ئەو کۆمەڵە پرسیارەی کە مامۆستا دەتداتی، چەند زیاتر پرسیار شیکار بکەیت ئەوەندە زانیاری زیاترت دەست دەکەوێت.

★ پراکتیك، پراکتیك، پراکتیك. پرسیار شیکار بکە تا دەتوانیت: لە راستیدا تاکە رێگا بۆ فێربوون چۆنیەتی شیکارکردنەو ئیش کردنە لە کۆمەڵە پرسیارێکدا لەهەر بەشێکدا. تا زیاتر شیکار بکەیت زیاتر فێر دەبیتو باشتر ئامادە دەبیت بۆ تاقیکردنەوەکەت.

★ بەدواداچوونت هەبێت: بەتەنها ئەوەی لە پۆلدا ئاگات لێیەو گوێی بۆ دەگری فێرنابیت، هەندێك بەش هەیە کە پێویستە کاریان بۆ بکەیت پێش ئەوەی بەتەواوی تێ بگەیت.

لە راستیدا تاکە رێگا بۆ تێگەیشتن لە هەندێك بابەت ئەوەیە کە بچیتە ماڵەوەو بیر بکەیتەوەو پرسیار شیکار بکەیت، هەندێکجار دەبینێت دوای سەعی کردنت لەو بابەتەدا دەست بەجێ هەست بە هەموو ئەو ئاستەنگانە دەکەیت کە دێنە رێگات.

★ ئەرکی ماڵەوەو ئەوەی بۆ تاقیکردنەوە شیکارت کردووە بیپارێزە: ئەوەی بۆ ئەرکی ماڵەوەو پێش خۆئامادەکردنت بۆ تاقیکردنەوە شیکارت کردووەو نوسیوتە دەست بەجێ فرێی مەدە، چونکە ئیشت پێی دەبێت.

ئەرکی ماڵەوە سەرچاوەیەکی باشە بۆ مادەی سەعی کردن لە تاقیکردنەوەکان هەروەها هەردووکیان ئەرکی

ماڵەوەو تاقیکردنەوەکانیش مادەی باشن بۆ زانیاری زیاتر لە تاقیکردنەوەکانی کۆتاییدا.

★ **کتێبەکەت بیر نەچێت:** لەخۆبایی مەبە بەو بابەتەی کە لە پۆلدا دەیخوێنیو راڤە دەکرێت، کتێبەکەی قوتابخانە / خوێنتدنگات بیرنەچێت، چونکە کتێبەکە هەندێك نموونەی تێدایە کەلەپۆلدا شیکارناکرێنو یان جیاوازنو نزیکن لێیانەوە.

★ داوای یارمەتی بکە ئەگەر ویستت: ئەگەر کێشەت هەبوو لە بیرکاری دا زۆر رێگات لەبەردەم دایە کە بتوانیت کەڵکیان لێ وەربگریت، دەتوانیت بچیتە لای مامۆستاکەت لە ژوورەکەی خۆیو پرسیاری لێ بکەیت، مامۆستای تایبەت بگریتو یارمەتیت بدات.

★ **ئامادەیی خۆیی لەکەسەکەدا:** هەمیشە چۆن بۆت باشە وابکە کە دەتوانیت تەنیا بۆ دەرچوون کۆشش مەکە، چونکە لەم بارەدا لەوانەیە تاقیکردنەوەیەکی خراپ ئەنجام بدەیت نمرەی دەرچونیش بەدەستنەهێنیت. لەم تێکراییە یەدا دەکەویت باشترین شت ئەوەیە چی لەتواناتدا هەیە بیکەیتو تێبکۆشە بۆ باشترین نمرە.

وەرگرتنی تێبینی یەکان: Taking Notes

لێرەدا جووتە شێوازێك هەیە لە وەرگرتنی تێبینیەکان لە پۆلدا.

★ لە پۆلدا گوێ بگرە: ئەوەی تەنها مامۆستا لەسەر تەختە دەینوسێت مەینوسە. هەموو ئەوشتەی مامۆستا دەیڵێت هەندێك جار ناینوسێت، تەنانەت جاری وا هەیە بیرۆکە گرنگەکانیش نانوسێت، تۆ دەتوانیت خۆت بیان نوسیت.

★ تێبینییە روونکردنەوەییەکان بنووسە: دڵنیابە نوسینی ئەو تێبینی یە روونکردنەوەییانەی مامۆستا دەیانڵێت یان یان دەیان نوسێت، جاری واهەیە مامۆستا هەمویان نانوسێت، بەڵام پێت دەڵێت کە بۆچی ئەوانە لە پرسیارەکەدا کراوە یان ئەو رێگایە لەشیکارکردنی ئەو پرسیارەدا بەکارهێنراوە.

★ تێبینی فۆرمولا (یاسا) گرنگەکانو بیرۆکە گشتییەکان بنوسە. ئەگەر مامۆستا جەختی لەسەر بەشێك یان یاسایەك یان بیرۆکەیەکی گشتی کردەوە تێبینی خۆتی لەسەر بنووسە. لەوانەیە لێرەدا مەبەستی مامۆستا ئەوە بێت کە ئەمە شتێکی گرنگەو یاساو بیرۆکەیەکی گرنگەو لەتاقیکردنەوەدا لەو شێوەیە دێنێتەوە.

★ **پرسیار لە مامۆستا بکە:** ئەگەر شتێك بەلاتەوە روونو ئاشکرا نەبوو پرسیار لە مامۆستاکەت بکە.

★ **تێبینی لەبابەتێکدا بنوسە کە لێی تێناگەیت:** ئەگەر لە شتێك دا کێشەیەکت هەبوو کە لێی تێ ناگەیت تێبینی لەسەر تۆمار بکەو لە پەراوێزدا یان کلیلێکی بۆ بکەو بینوسە (مەبەست لە کلیل: جاری واهەیە لەو شوێنەدا کە دەتەوێت تێبینی یەکە بنوسیت جێگا نابێت، تۆ ژمارەی بۆ دابنێ و دەتوانیت لە شوێنێکی دیکەدا بەهەمان ژمارە

تێبینیەکەت بنوسیت). یان چەند هێڵێکی لەژێر بدەو خۆت دوایی بچۆرەوە سەری.

★ **چاو بە تێبینی یەکانتدا بخشێنەوەو بژاریان بکە:** دەستبەجێ کە چویتە ماڵەوە بەتێبینیەکانتدا بچۆرەوە، سەیربکە لە بوونی هەڵەیان بیرچونێکدا لەبیرت بێت، ئەو زانیاریانەی کە پێویستەو دەکرێت ببنە رێرەوێك بۆ لەسەر رۆیشتن هەروەها باشترینیان بۆ فێربوون ئەوەیە کە گونجاوترینیانە لەو شوێنەدا.

یارمەتی وەرگرتن Getting Help :

لە کاتێکدا کێشەیەکت دێتە پێش وەرگرتنی یارمەتی گرنگترین شتە کە تۆ لەبیرکاریدا دەتوانیت بیکەیت. لێرەدا چەند شتێك هەیە بۆ یارمەتی وەرگرتن کە تۆ دەتوانیت ئەنجامی بدەیت.

★ **یارمەتی وەربگرە هەر کاتێك ویستت:** چاوەڕێی ساتێکی دی مەکە بۆ وەرگرتنی یارمەتی، چونکە بیرکاری پێشینەی هەیەو سەریەك خستنەوەیە Cumulative. ئەگەر بەراستی یارمەتی وەرنەگریت، ئەوەی کە لەدوای دا ئەمە دەخوێنێت، (لە زنجیرەی وانەکانتدا) زۆر قورس دەبێت بۆت.

★ **لە پۆلدا پرسیارەکانت بکە:** ئەو رێگایە یارمەتی چالاککردنت دەدات لە پۆلدا.

★ **سەردانی مامۆستاکەت بکە لە ژوورەکەی خۆی:** مامۆستا کاتی دیاریکراوی خۆی هەیە لە ژوورەکەیدا بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکانت، کەڵکی لێ وەربگرە.

★ **گروپ دروست بکە بۆ سەعی کردن (خوێندن):** زۆر لە خوێندکارەکان گروپی گونجاو دروستدەکەن بۆ پێکەوە سەعیکردن، خوێندکاری جیاجیای تێدایە رێگای جیاجیایان پێیە بۆ شیکارکردنی پرسیارەکان، رێگای وا دەبینی کە پرسیاری پێ شیکاردەکەن لەوانەیە تۆ لەمەوپێش نەتبینیبێت و نەتزانی بێت دەتوانن بیرۆکەی جیاجیا لەیەکتر فێربن.

★ **بچۆ بۆلای مامۆستای تایبەت:** ئەگەر خوێندنگاکەت ژووری مامۆستای تایبەتی تێدایە (ئەمە لە خوێندنگاکانی لای ئێمەدا نییە) بەکاری بێنەو کەڵکی لێ وەربگرە.

★ **مامۆستای تایبەت بگرە:** دەتوانیت مامۆستای تایبەت بگریت بۆ یارمەتی دانت لە هەندێك بەشدا، زۆر لە خوێنکارەکان مامۆستای تایبەت دەگرن بەرامبەر برێکی دیاریکراو لە پارە، لە خوێندنگاکاندا لەبەشی بیرکاری لیستی مامۆستا تایبەتەکان هەیە کە دەتوانیت پرسیار بکەیتو کەڵکیان لێ وەربگریت (لە وڵاتاندا مامۆستا تایبەتەکان نوسینگەی تایبەتیان هەیە کەسێك مامۆستای بوێت لەو نوسینگانە داوا دەکات – کە ئەمە لای ئێمە

★ پرسیاری باش بکە: دەڵێیت « من لەم بەشە تلا نەگەیشتم « ئەو داوای یارمەتی کردنە باش نییە، ئەمە نەك تەنیا بەمانای گاڵتە پلا کردن دێت وەلامیشت دەست ناکەوێت، جۆری بە لە پرسیارەکانتدا، لە چ شوێنێکی ئەو بەشە بەتەواوی تێ ناگەیت پرسیاری دەربارە بکە.

★ **ئامادەیی خۆییت هەبێت کارت لەگەڵ بکرێت:** کاتێك پرسیار دەکەیت دڵنیابەو هۆشت لای ئەو کەسە بێت کە دەیەوێت یارمەتیت بداتو باش گوێی بۆ بگرە. ئەوە یارمەتی ئەو کەسە دەدات کە یارمەتی دەرت بێت لەو شوێنەدا کە لێی تێنەگەیشتویت.

★ **ئەنجامدانی ئەرکی ماڵەوە:** ئەوە بزانە کەهەر بەشێك کۆمەڵێك راهێنانی گشتی تێدایە کە ئەرکی تۆیە شیکاریان بکەیت. لەبەشەکانی داهاتوشدا دیسانەوە شیکارکردنی ئەم راهێنانەت پێویست دەبێت.

★ **ئامانج لە ئەرکی ماڵەوە تێگەیشتنە:** مامۆستا ئەرکی ماڵەوەت پێنادات تاوەکو تۆی پلا بێزار بکات، بەڵکو ئەرکی ماڵەوە یارمەتی تۆ دەدات بۆ فێربوونی ئەو مادەیەی لە پۆلدا وەرت گرتووە.

لەبیرت بێت هەمیشە ئاگاداری مامۆستا بیت لەکاتی شیکارکردنی پرسیارەکاندا، لەراستیدا ئەمە بۆتۆ زۆر کارئاسانی دەکات چیت نەزانی لەو کاتەدا پرسیار بکە، چونکە تۆ نازانیت بەراستی لە مادەکە گەیشتووی یان نا، ئەگەر هەوڵی پرسیارکردن نەدەیت.

هەروەها رۆژی داواکراو بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکەت بزانەو بینوسە ئەوە هەڵەیەکی باوە لەنێوان قوتابی / خوێندکارەکاندا لە نوسینی ئەرکی ماڵەوەدا دەکرێتو کاتی دیاریکراو لە یاد دەکەن.

★ **ئەو ئەرکەی پێت دراوە بەخێرایی ئەنجامی بدە** Do the Assignment Promptly:

کەی لەسەرتە دەست بەجێ لەدوای وانەکەت هەرچی زووتر بۆت دەکرێت شیکاری بکە تا ئەوەی کەلەکاتی وانەکەت دا خوێندوتەو بیرت ماوە دەتوانی بەکاری بێنیتو ئەمە وانەکە زیاتر لە مێشکدا دەچەسپێنێت، چاوەڕلا ی کاتێکی دی مەکە کە هەمووی پێکەوە بکەیت.

★ **بنەرەتی بە (ئۆرگەنایز بە):** کاتێك دەست بە ئەنجامدانی ئەرکی ماڵەوە دەکەیت لەوە دڵنیابە ئەوەی کە پێویستتە بۆ شیکارکردنی ئەرکی ماڵەوەت بە پێی ئەو ماددەیە (لەیاساو نمونەکان) کە خوێندوتەو لە دەفتەرەکەتدا نوسیوتەتەوە.

★ پێداچونەوەت هەبێت: هەموو ئەو ماددەیەی لەو وانەدا خوێندوتە پێیدا بچۆرەوە، ئەو نمونانەی مامۆستاکەت بۆی شیکارکردووی شیکاریان بکەرەوە، تا دڵنیا بی لەوەی ئەوەی لەو رۆژەدا خوێندووتە لێی تێگەیشتوویت.

تێبینی خۆت بنوسە لەسەر هەموو ئەو شتانەی کەلێیان تێناگەیت یان هەر هەڵەیەك کە لەوانەیە مامۆستاکەت کردبێتی. لە کتێبەکەشتدا بەو بەشەدا بچۆرەوەو تێبینی نموونەکان بکەو ئەو هەڵانەی کەلەوانەیە لە کتێبەکەدا کرابن لای خۆت تۆماریان بکە.

★ **بخوێنەرەوەو بەدوای رێنمایی یەکانت دا برۆ:** دڵنیابە لەوەی ئەو رێنماییانەی خوێندوتە لە ئەنجامدانی ئەرکی ماڵەوەداو یەکەبەیەکەی نموونەکانیشدا، پەیرەوت کردوون.

★ رێك و پێك بە: دڵنیابە لە ووردبینی و جوان نوسینی، ئەوەی کە دەینوسیت روونو ئاشکرابێت ئەمە لەکاتی پێداچوونەوەدا یارمەتیت دەداتو مامۆستاکەشت لەتاقیکردنەوەدا دەتوانێت روونو ئاشکرا لێی تێبگات.

★ **سەیری هەموو کارەکە بکە:** دڵنیابە لە پێداچوونەوەی هەموو ئەوەی کە کردووتە، تەنیا وەڵام مەنووسە. هەندێك مامۆستا تەنیا سەیری وەڵام ناکەن بەڵکو هەنگاو بە هەنگاو دەیخوێننەوەو سەیری دەکەن (جاری واهەیە دووهەڵە بەدوای یەکدا دەکرێتو یەکێکیان ئەوەی دیکەیان راست دەکاتەوەو ئەنجام بەراستی دەردەچێت کەئەمە باش نییە) پێداچوونەوە یارمەتیت دەدات بۆ زووتر تێگەیشتنت لە مادەکەو دیاریکردنی هەڵە کانت (ئەگەر کرابێت).

★ **لەکارەکەتدا ووردبین بە:** هەمیشە پێداچونەوەت هەبێت بۆ ئەوەی کردووتە، ئەمە دڵنیات دەکات لە راستی کارەکەتو ئەو هەڵە ژمێریاریانەی کردوتن بۆت دیاری دەکات.

پرسیار شیکارکردن Problem Solving:

لە بەشی پێشوودا هەندێك شێوازی گشتی بۆ رێنمایی کردن لە شیکارکردنی ئەرکی ماڵەوەدا کە چ باشە بکرێت دیاری کرا. لێرەدا هەندێك شێواز هەیە یارمەتیت دەدات لە پرسیار شیکارکردندا، ئەوە تێبینی دەکەیت کە هەندێك بیرۆکە لە هەردوو بەشەکاندا بەکاردێنو بەکەڵکن.

★پرسیارەکە بخوێنەرەوە: پرسیارەکە بخوێنەرەوە تا بیرۆکەیەکت لە بارەی داواکاریەکەوە دەست بکەوێت.

★ **پرسیارەکە دووبارە بخوێنەرەوە** Read the problem again: ئێستا لەوە تێ دەگەیت کە پرسیارەکە داوای چی دەکات، دووبارە پرسیارەکە بخوێنەرەوە. هەروەها دڵنیابە لەوەی کە تێگەیشتووی داواکاری پرسیارەکە چییە.

★ **بە روونی ئەوە تێبینی بکە، دەتەوێت چی بدۆزیتەوە،** (داواکراو چییە؟): بە ئاشکرا ئەوە بنووسە کە پرسیارەکەت چییەو دەتەوێت چ بدۆزیتەوە.

★ **بە روونی ئەوە تێبینی بکە، چی دەزانیت** (دراو چی یە؟): بە ئاشکرا هەموو ئەو زانیاریانەی لە پرسیارەکەدا دراوەبیانووسە.

★ **هێلکاری بکێشە:** ئەگەر پێویست بوو وێنەی روونکردنەوەیی بۆ پرسیارەکە بکێشەو دراوو داواکراوی پرسیارەکەی لەسەر دیاری بکە. هەندێکجار هێلکاری کارئاسانی بۆ شیکارکردنی پرسیارەکە دەکات. ئەوە بیرۆکەیەکی باشە کە لە کوێدا پێویست بوو هێلکاری بکێشی.

★ **پلان دابەش بکە** Devise a plan: هەوڵ بدە وێنەی روونکردنەوەیی بۆ پرسیارەکە بکێشیت ئەگەر پێویست بوو، لەوێوە بچۆرە ناو پرسیارەکەوە، فۆرمولای ئەو یاسایانە بنووسە کە لە پرسیارەکەدا پێویستنو یارمەتیت دەدەن. ببینە لێرەدا هەر چوونە ناوێك لەهەر هەنگاوێك / وەڵامێکدا پێویستە بۆ گەیاندنت بە ئەنجامی کۆتایی.

★ **پرسیارەکە هاوشێوە شیکار بکە:** ئەگەر نەتتوانی ئەو پرسیارەی لەبەر دەستایە شیکاری بکەیت هەوڵ بدە هاوشێوەکەی کە ئاسانترە شیکاری بکەیت. ئەوە بکە، لە دواییدا بگەرێرەوە سەر پرسیارەکەی پێشوو بەراوردێك بکە لە نێوانیان ئەوەی بۆ پرسیاری پێشوو کردووتەو ئەوەی بۆت شیکار نەکراوەو گەرایتەوە سەری.

★پلانەکە ئەنجام بدە: یەکەمجار کە پلانەکەت دانا، کاری تێدا بکە تا بە ئەنجامی وەڵامەکەی دەگەیت.

★ **وەڵامەکەت ووردبینی بکە** (ئایا وەڵامەکەت گونجاوە؟): وەڵامەکە هەستێکی بۆ دروست کردوویت؟ ئەگەر گونجاوە ئەوا وەڵامەکەت جێگیر بکە دوای ئەوەی باش ووردبینیت کرد.

★ **بە پرسیارەکەدا بچۆرەوە:** بۆ دڵنیابوون لە راستی

وەڵامەکە بە پرسیارەکەدا بچۆرەوە، بیرۆکەی گشتیو ڕێگاو ئەو یاسایانەی لە پرسیارەکەدا هاتووە بەسەر بکەرەوە. هەوڵ بدە لەوەی تێ بگەیت بۆچی ئەو بیرۆکە گشتیە یان ڕێگایە یان یاسایانەت لەو پرسیارەدا بەکارهێناوە، سەرنج بدەو بزانە ئەو شتانەی یارمەتی تۆیان داوە لە شیکارکردنی ئەو پرسیارەدا لە داهاتوودا. لە شیکارکردنی پرسیاری دیکە دا بەکاردێن؟

خوێندن بۆ تاقیکردنەوە:

لێرەدا چەند شێوازێك بۆ خوێندن لە کاتی تاقیکردنەوەدا هەیە:

★ لەیەکەم ڕۆژەوە دەست پێبکە: دەتوانیت بۆ تاقیکردنەوەی داهاتوو خۆت ئامادە بکەیت، هەر ڕۆژە کەمێك بکە، یان بە لانی کەمەوە (٢-٣) ڕۆژ پێش تاقیکردنەوە دەست پێبکە.

شەوی پێش تاقیکردنەوە دەست پێمەکە، کاتی خۆت بە شتی بێکەڵکەوە مەکوژە، خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە دەبێت هەموو ڕۆژێك کاری بۆ بکەیت.

★شەو تێر بخەوە: شەوی پێش تاقیکردنەوە تێر بخەوە، ئەوە زۆر گرنگە پشووی تەواو بدەیتو بە پێی پێویست لەشەوی تاقیکردنەوەدا بخەویت.

★ یاساو فۆرمولا گرنگەکان لە لیستێکدا بنووسە: چاو بە تێبینیەکاندا بخشێنەوەو کورتەی یاسا گرنگەکان لە لیستێکدا بنووسە. خۆت دڵنیا بکەرەوە لە فێربوونی ئەو یاسایانەو ئەوەی لەوەش گرنگترە چۆنیەتی بەکارهێنانیانە.

★ ئەو پرسیارانەی کە بۆ ئەرکی ماڵەوە پێت دراون شیکاریان بکەرەوە: تەنها چاو بەو پرسیارانەدا مەخشێنە کەوەك ئەرکی ماڵەوە پێت دراوە، بەڕاستی شیکاریان بکەرەوە. ئەو هەنگاوانە بنوسە کە یاساکانت وەبیردێنێتەوە بێ ئەوەی سەیری شیکارەکانیان بکەیتەوە.

★ **لە تێبینیو نمونەکانتدا بکە:** Rework Book Notes Examples /: نموونەکانی کتێبەکە شیکاربکەرەوە تێبینیەکان بە ووردی بخوێنەرەوە. لەکاتی تێڕوانینی پرسیارەکانی کتێبەکە ئەوەت بیرنەچێت کە لەدوای هەر بەشێکی کتێبەکەدا ڕاهێنانێك هەیەو بۆ هەموو کتێبەکەش ڕاهێنانێکی گشتی هەیە کە پرسیاری لەسەر هەموو بابەتەکە تێدایە پێویستە شیکاریان بکەیتەوە.

★ کاراکتەرەکانی پرسیارەکان بناسە: لەکاتی شیکارکردنی پرسیارەکانی ئەرکی ماڵەوەدا ئەوە بزانە کە لەکام بەشەدان. ئەمە ئاماژە بەپرۆسەی شیکارکردنەکە دەدات. لەکاتی تاقیکردنەوەدا ئەوە یارمەتیت نادات، ئەگەر پێشتر نەتکردبێت. کاتێك چاو بەئەرکی ماڵەوەدا دەخشێنیتەوە سەیری ئەو کاراکتەرانە بکە کە ئاماژە بەوە دەکەن کە جۆری پرسیارەکەت پێ دەناسێتو لە شیکارکردندا یارمەتیت دەدات.

★ بەکردەوە تاقیکردنەوە ئەنجام بدە: هەندێك پرسیار دیاری بکەو خۆت تاقیبکەرەوە. کاتی دیاریکراو بۆخۆت دابنێو دەفتەرەکەت کە پرسیارو تێبینیەکانت تێدا نوسیوە بەکارمەهێنە.

★ تاقیکردنەوەیەك ئەنجام بدە: ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان لە پۆلدا گرنگترین شتە لە بیرکاریدا، گرنگە کە باشترین خوێندنی بۆ بکرێت، تا بەباشترین شێوە ئەنجام بدرێت، لێرەدا هەندێك بیرۆکە یارمەتیت دەدەن کە تاقیکردنەوەیەك ئەنجام بدەیت.

★ مێشکت ساف بکە: ئەوە هەنگاوی یەکەمە بۆ دەرچوونت لە تاقیکردنەوەدا، بەداخەوە ئەوە قورسترین شتە کەسێك بتوانێت بیکات. زیاد ماندووکردنی مێشكو تووڕەیی لە تاقیکردنەوەدا وات لێ دەکەن زیاتر شتت بیربچێتەوەو هەندێك شت بپەڕێنیتو بۆت وەڵام نەدرێتەوە، خراپترین شت لەکاتی تاقیکردنەوەدا ترسە.

★ گورجو گۆڵ بە: لێرەدا مەبەستم ئەوەیە کە لەتاقیکردنەوەدا گورجو گۆڵ بیت، دەتوانیت سێجار بەتاقیکردنەوەکەدا بچیتەوە، یەکەم، بەسەر پرسیارەکاندا بڕۆ ئەوانەی دەیانزانیت وەڵامیان بدەرەوە. دووەم، هەموو ئەو پرسیارانە وەڵام بدەرەوە کە دەیانزانیت، بەڵام لێیان دڵنیابیت. لەدواییدا پێدا بچۆرەوەو هەموو ئەو پرسیارانەی کە مابوونەوە وەڵام بدەرەوە. لەم ڕێگایەوە هەموو ئەو خاڵانە دەزانیت کەدەتەوێت دەستت بکەون.

★ چالاك بەلە بەکارهێنانی کاتدا: کات بەفیرۆ مەدە سەیری کاتژمێربکە. زۆربەی کاتەکەت بە پرسیارێکەوە مەکوژە، دەبێت کاتەکەت دابەش بکەیت، ئەگەر هەموو کاتەکەت بەپرسیارێکەوە خەریك بیت، بۆ پرسیارەکانی دی ماوەت نامێنێت فریاناکەویت هەموو پرسیارەکان وەڵام بدەیتەوە.

★ ئەگەر گیربویت تێ پەڕە: ئەگەر زانیت لە پرسیارێکدا گیربویتو نایزانیت بەجێی بهێڵەو بچۆرە سەر پرسیارێکی دی لە دوایدا بگەڕێرەوە سەریو تەواوی بکە. کات

بەفیڕۆمەدە بەوەی کە بایی (١٠) نمرە وەڵام بدەیتەوەو توانای تەواوکردنت نەبێت‌و (٢٠) نمرەی دیکەت لەدەست بچێت بەهۆی تەواوبوونی کاتەوە.

تلا بینی ئەوە دەکەیت کە ئەمە رێك وەك خاڵەکەی پێشووە، بەلام ئەوە گرنگە بۆ ئەوەی کە دووبارە بکرێتەوە لەرێگای جیاوازدا.

★ سەیری هەموو کارەکەت بکەرەوە: ئەوەی دەیزانیت بە ئاسانترین شێوە پیشانی ماموستاکەتی بدە. هەوڵ بدە باشترین ئەنجام بۆ کارەکەت بنوسیت. ئەگەر وەلامەکەت راست نەبێت ئەوە ماموستاکەت تەنها ئەو یاسایانەت بۆ دیاری دەکات کە لەپرسیارەکەدا کاریان لەسەر کراوە.

خوێندنەوەی مێشکی خۆت بۆ ماموستا جێ مەهێڵە، ئەوەی دەیزانیت بیخەرە روو، هەنگاو بە هەنگاو دیاری بکەو بۆی روون بکەرەوەو بینوسە.

★ پرسیار بەبۆشی جێ مەهێڵە: قەت پرسیار بە بۆشی جێ مەهێڵە، ئەگەر پرسیارەکەشت بۆ تەواو نەکرێت، هەرچەند دەزانیت وەلامەکەی بنوسە. ماموستا تەنها ئەوانەت بۆ دیاری دەکات کە پەیوەندییان بە پرسیارەکەوە هەیەو لەوێدا کراون. نوسینی هەندێك شت ئاماژە نییە بۆئەوەی کە تۆ شتێکت لە پرسیارەکە زانیوە، بەلام لە نوسینی هەندێك شت نیشانەی نەزانینی تەواوە.

★ شیکارەکە بخوێنەرەوە: دڵنیابە لەوەی کە ووردو باش‌و بەتەواوەتی پرسیارەکەت خوێندۆتەوە پێش ئەوەی وەلام بدەیتەوە، ئەگەر ماموستا پرسیار لە شتێکی دیاریکراودا دەکات بۆئەوەی بنوسرێت دیاری بکەو لە دواییدا دڵنیابە لەوەی کە کردوتەو وەلامت داوەتەوە.

★ ئایا وەلامەکەت مانایەکی هەیە: دڵنیابە لەو وەلامەی کە دەستت کەوتووە مانایەکی هەیە.

★ ووردبینی لە کارەکەتدا بکە: ئەگەر کات مۆڵەتی دایت ئەوە پێداچونەوە بۆ وەلامەکانت بکە یەك بەیەك، ئەوە مانای ئەوەیە کەتۆ بەتەواوەتی کار بۆپرسیارەکان بکەیتەوە.

★ لە هەڵەکانتەوە فێربە: ئەمە لەوانەیە یەکێك لە بەشە زۆر گرنگەکان بێت تەنیا فێربوون لە هەڵەکانت یارمەتیت دەدات.

★ **چاو بەئەرکی ماڵەوەدا بخشێنەرەوە** Review Homework: کاتێك ئەرکی ماڵەوە وەردەگریتەوە (دوای ئەوەی ماموستا دەیبینێت) سەیری هەڵەکانت بکە بۆئەوەی دووبارەیان نەکەیتەوە.

★ ئەو کاغەزەی پرسیاری تاقیکردنەوەت لەسەر وەلام داوەتەوە پێیدا بچۆرەوە: هەمان شێوە بکە لەگەڵ تاقیکردنەوەکانت.

★ **لەهەڵە تێبگە** Understand the Error: کاتێك هەڵەیەك لە ئەرکی ماڵەوەدا یان تاقیکردنەوەدا دەکەیت هەوڵ بدە تێی بگەیت کە هەڵەکەت چی یەو بۆچی هەڵەت کردووە. سەیری هەندێك شت بکە لەبارەی هەڵەکانتەوە بۆ ئەوەی بیرت بێتەوەو خۆت بەدوور بگریت لە ئەنجام دانەوە یان لە داهاتوودا.

★ **یارمەتی وەربگرە:** ئەگەر هەڵەیەکت دۆزییەوەو تێی نەگەیشتی بۆچی ئەو هەڵەیە کراوە ئەوا یارمەتی وەربگرە، پرسیار لە ماموستاکەت بکە یان هاوپۆلەکەت کە بەراستی شیکاری کردووە.

★ **بچۆرەناو هەڵەکانەوە:** ئەگەر زانیت بەردەوام هەڵەی ژمێرەیی یان هەڵەی گشتی دەکەیت ئەوا هێواش بە لەشیکارکردنی پرسیارەکاندا. زۆربەی هەڵەی خوێنکار / قوتابیەکان لە پەلەکردنەوەیە کە بەتەواوی سەرنج نادات‌و توشی هەڵە دەبێت.

★ دووبارە کردنەوەی هەڵەکان: ئەگەر لە بەشێکی پرسیارەکەدا بەردەوام هەڵەت دووبارەکردەوە ئەوە لەوانەیە لەراستیدا باش لەبیرۆکەی گشتی ئەو پرسیارانەی ئەو بەشە تێنەگەیشتبیت، بگەرێرەوە سەر پرسیاری دیکەو زیاتر شیکاریان بکەو هەوڵ بدە لەوە تلا بگەیت کە لەکوێدا هەڵە دەکەیت‌و چی تێنەگەیشتویت.

★ **لیستێك بۆ هەڵەکانت دروست بکە:** ئەو هەڵەیەی دەیکەیت لەو لیستەدا تۆماری بکە، بۆ هەر هەڵەیەکیش رێگا راستەکە لە بەرامبەریدا بنوسە، بە لیستەکەدا بچۆرەوە کە پرسیارەکەت تەواو کردو تەماشایان بکە ئەگەر هەڵە باوەکانت دوبارە کردبۆوە راستیان بکەرەوە.

سەرچاوە: http: lltutorial.math.lamar.edu / terms. asp

٤٤

فسیۆلۆژی خۆراك و تێكچونەكانی دڵ

ئەكرەم قەرەداخی

ئەو كەسانەی نەخۆشی دڵیان هەیە، یەكێك لەو كێشە سەرەكیانەی هەمیشە روبەرویان دەبێتەوە ئەوەیە چی بخۆن؟ و خۆیان لە چ خۆراكێك دوربخەنەوە كە زیانی بۆیان هەبێت؟

و ئایا هەر لەسەر سیستەمە خۆراكیەكەی پێشویان بەردەوام بن‌و یا گۆرانكاری تێدا بكەن‌و ئاستی ئەو گۆرانكاریانە تا چ رادەو ئەندازەیەك بێت‌و ئایا لە توانای كەسەكەدا هەیە ئەو گۆرانكاریانە لە خۆراكی رۆژانەیدا دروست بكات؟

بە پلەی یەكەم ئامانجی ئەم نوسینە دیاریكردنی ئەو خۆراكانەیە كە سود بەو كەسانە دەگەیەنن كە نەخۆشیەكانی دڵ‌و تێكچونەكانیان هەیە بە تایبەتی ئەوانەی كە نەخۆشی خوێنبەرەكانی دڵ Coronary heart disease یان هەیە.

ئەوەش بە ئامانجی ئەوەی یارمەتیان بدات بۆ:

- پارێزگاریكردن بە كێشێكی گونجاوەوە بۆ ئەوەی پەستان‌و نارەحەتی لەسەر دڵیان كەم بێتەوە.

- كەمكردنەوەی ئاستی كۆلیسترۆڵ لە خوێنیاندا.

- كەمكردنەوەی نیشتنی مادە چەوریەكان لەسەر لولە خوێنەكانیان بە تایبەتی لەناو خوێنبەرەكاندا.

- یارمەتیان بدات خۆیان لە جەڵتەكانی خوێن دوربخەنەوە.

- زیاتر كردنی دەرفەتی مانەوە بە تایبەتی ئەو كەسانەی كە نۆبە دڵیان لەگەڵدایە.

- كەمكردنەوەی مەترسییەكانی جەڵتەی دەماخی.

نەخۆشی خوێنبەرەكانی دڵ Coronary heart disease چی یە؟

سەرەتای نەخۆشی‌و تێكچونی خوێنبەرەكانی دڵ لەوەوە دەست پێدەكات كە خوێنبەرەكانی دڵ، واتە ئەو خوێنبەرانەی خوێن دەگەیەنن بە دیوار‌و ماسولكەكانی دڵ تەسك دەبنەوە لە ئەنجامی كەڵەكەبون‌و نیشتنی چەوری لەسەر دیوارەكانیان كە پێ ی دەوترێت رەقبونی خوێنبەرەكان (atherosclerosis)و بە مادە چەوریەكانیش دەوترێت (atheroma).

ئەگەر ئەم دیاردەیە بەردەوام بوو لەوانەیە تەسك بونەوەكە ئەوەندە زۆر بێت ببێتە هۆی ئەوەی كە خوێنبەرەكانی دڵ نەتوانن ئەو خوێنە بگەیەننە ماسولكەكانی دڵ كە ئۆكسجینیان تێدایەو زۆر پێویستیانە بە تایبەتی لەكاتی كاركردن‌و وەرزشكردنداو ئەمەش دەبێتە هۆی سنگە كوژێ angina، ئەو ئازارەی كە حاڵەتەكە دروستی دەكات لە

ئەنجامی ئەوەوە دێت کە ئۆکسجین ناگاتە ماسولکەکانی دڵ یان زۆر کەمیان پێ دەگات. ترسناکترین حاڵەتی تێکچونی خوێنبەرەکانی دڵ لەوەدایە کە خوێنبەرەکان بگیرێن لە ئەنجامی پەیدابونی «مەیبوێکی خوێن blood clotو ببێتە هۆی گیرانی خوێنبەرەکە،و ئیتر بە تەواوەتی ئۆکسجین ناگاتە ماسولکەکانی دڵ. بەرزە پەستانی خوێنیش یەکێکی دیکەیە لەو هۆکارانەی کە پەستان دەخەنە سەر دڵو رەنگە ببێتە هۆی تێکدانو خراپکردنی خوێنبەرەکانی.

خۆراکی دروستی بۆ دڵ کامانەیە؟

خۆراکی دروستی ئەو خۆراکانەن کە هەرگیز مەترسی بۆ دڵ دروست ناکەنو ئەگەر دڵ خۆیشی بارێکی نائاسایی یان تێکچونێکی تێدابوو، ئەو کێشەو تێکچونانەی بۆ کەم دەکەنەوە بە تایبەتی نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ Coronary heart disease.

سەوزەو میوە:

خواردنی بەلای کەمەوە رۆژانە پێنج پارچە لە میوەو سەوزە مەترسییەکانی نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ کەم دەکەنەوە، بە تایبەتی بۆ رێگرتن لە نیشتنی چەوری لەسەر دیواری خوێنبەرەکان.

چەوریو کۆلیسترۆڵ:

- کەمکردنەوەی چەوری لە خۆراکدا دەبێتە هۆی دابەزینو کەمکردنەوەی چەوری لە خوێندا.

- گۆڕینی چەوریە تێرەکان Saturated fats لە خۆراکدا بە فرە چەوریە نا تێرەکان Polyunsaturatel fatsو تاکە چەوریە ناتێرەکان Monounsaturated fats (کە لە دواتری ئەم وتارەدا باسیان دەکەین) رێژەی کۆلیسترۆلی خراپ لە خوێندا دادەبەزێننو رێژەی کۆلیسترۆلی باش زیاد دەکەن.

ماسیو رۆن

ماسی:

بەتەنها خواردنی ماسی خۆی لە خۆی دا دەبێتە هۆی دابەزینی مەترسی نەخۆشی خوێنبەرەکانی د ڵ و کە مکر د نە و ە و پارێزگاریکردنی کەسەکە لە نۆبەکانی دڵ، ئێمە بە تەواوی ئەوە نازانین کە چۆن ئەو پارمەتیە دەدات بەڵام هەموو تاقیکردنەوەکان ئەوەیان سەلماندوە رەنگە پارمەتیدانەکە لەوەدا بێت کە گۆشتی ماسی ببێتە هۆی رێکخستنی لێدانەکانی دڵ، هەروەها ببێتە هۆی دابەزینی ئاستی ترایگلیسراید (triglycerides) کە یەکێکە لە پێکهاتووەکانی چەوری.

هێشتنەوەی کێشێکی دروستی:

ئەگەر کەسەکە کێشی زۆر بوو، ئەوا دابەزینی ئەو کێشە دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی بارگرانی سەر دڵ هەروەها پارمەتیشی دەدات بۆ دابەزینی پەستانی خوێن.

خوێ: کەمکردنەوەی خوێ لە خۆراکدا دەبێتەهۆی دابەزینی پەستانی خوێن.

ئەلکهول:

زۆر خواردنەوەی مادە ئەلکهولیەکان دەبێتەهۆی تێکدانو خراپکردنی ماسولکەکانی دڵو بەرزکردنەوەی پەستانی خوینو کێش زۆربون لەگەڵ ئەوەشدا وەرگرتنی ئەلکهول بەرێژەیەکی زۆر کەم وەك ١تا ٢ یەکە unites لەرۆژێکدا زیانی نیە بەڵکو پارێزگاری دڵ لەو پیاوانەدا دەکات کەتەمەنیان لە چل تێپەڕیوەو هەروەها ئەو ژنانەش کە چونەتە تەمەنی نائومێدییەوە.

خواردنی زۆری سەوزەو میوە:

هەموو تاقیکردنەوەکان سەلماندویانە کە خواردنی زۆری سەوزەو میوە کێشە دڵیەکان دادەبەزێنێتو دەبێتەهۆی پارێزگاری بەتەندروستیەکی زۆر باشەوە.

ئێستا بەتەواوەتی رونبۆتەوە کەبۆچی سەوزەو میوە ئەو کاریگەرە باشەیان هەیە. ئەوەش هەیە کەسەوزەو میوە

پڕن لەمادەی دژەئۆکسان antioxidants (ڤیتامینو ماددەکانی دی). دژە ئۆکسانەکان دژی ئۆکساندنن، واتە دژی ئەو کردارەن کە کۆلیسترۆڵی خوێن ببێتەچەوری نیشتوو لەناو لولە خوێنەکاندا، بەڵام ئەمە ئەوەناگەیەنێت کەوەرگرتنی حەپی ڤیتامین هەمان کاریگەرییان دەبێت.

هەروەها پێویستە ئەوە بزانرێت کە سەوزەو میوە پڕن لە پۆتاسیۆم – ئەو – کانزاییەی کەدەبێتەهۆی کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێنو دژی نارێکی لێدانی دڵ دەوەستێتەوە، چەوریو سەوزەی سەوز پڕن لەترشی فۆلیك ئەوەش دەبێتەهۆی دابەزاندنی ئاستی مادەیەك لە خوێندا کەپێی دەوترێت هۆمۆسستین homocysteine کە خۆی لەخۆیدا هۆکارێکی گرنگە لە دروستکردنی نەخۆشیەکانی دڵدا لەبەریتانیا خەڵکی رۆژانە سێ پارچە سەوزەو میوە دەخوات، بەڵام وەك ئاماژەمان پێدا خواردنی پێنج پارچە لە رۆژێکدا هەموو ئەو مەترسیانەی کەلەسەر دڵن نایهێڵن، لەگەڵ ئەوەشدا دەرکەوتووە کەلەهەندێك ناوچەی جیهاندا خەڵکی هەشت یا نۆ پارچە سەوزەو میوە رۆژانە دەخۆن.

واباشە ئەو سەوزەو میوەیەی دەخورێن هەمەجۆربنو تازەبن. خواردنی شەربەتی میوە یا میوەی ناوقوتو یا پاکەت لە رۆژێکدا جارێك زیاتر نەخورێت باشە. پەتاتە سەرچاوەیەکی باشە بۆ دەستکەوتنی نیشاستە، بەڵام بەیەکێك لەو « پێنج پارچە» یە ناژمێرێت کەباسمانکرد.

خشتەیەك بۆ نمونەی ئەو سەوزەو میوەیەی رۆژانە دەخورێت:

میوە:

- سێو، پرتەقاڵ، مۆز. ١ دانە یان
- میوەی زۆر گەورە وەك شوتی ئەناناس قاشێکی گەورە
- میوەی وورد وەك خورما، کیوی، satsumas ٢ میوە
- زەڵاتەی میوە، یان میوەی ناو قوتو، یا کولاو ٢-٣ کەوچك

هەندێك خۆراكی دی بخوات كە نیشاستەیان تێدایە وەك: (نان، برنج، دانەوێڵە، پەتاتە، ئیشی هەویر،و خۆی لە هەموجۆرە چەورییەكی تێر Saturated fat دور بخاتەوەو لە بریتی ئەوە چەوری ناتێر unsaturated fat وەك فرە چەوری ناتێر Polyunsaturatedو تاك چەوری ناتێر Mono unsaturated بەكاربهێنێت، لەم خشتەیەی خوارەوەدا ئەم مەبەستە زیاتر رون دەكەینەوە:

چـــــــەوری نـــــاتـــــــێر

چەوری تێر	فرەچەوری ناتێر	تاكە چەوری ناتێر	چەوری ئۆمیگا 3
چەوری تێر دەبێتەهۆی بەرزكردنەوەی ئاستی كۆلیسترۆڵی LDL	فرە چەوری ناتێر دەبێتەهۆی دابەزاندنی ئاستی كۆلیسترۆڵی LDL هەروەها دەشبێتە هۆی دابەزاندنی ئاستی كۆلیسترۆڵی HDL (كۆلیسترۆڵی پارێزەر)	تاكە چەوری ناتێر دەبێتەهۆی كەمكردنەوەی ئاستی كۆلیسترۆڵی LDL بەڵام نابێتەهۆی كەمكردنەوەی ئاستی كۆلیسترۆڵی HDL .	بەشێكی تایبەتە لە فرە چەوری ناتێر، دەبێتەهۆی دابەزاندنی ئاستی ترای گلیسرایدو ناشیەڵێت خوێن لەناو لولەكاندا بمەیێت
چەوری تێر لەناو ئەم خۆراكانەدا هەیە: كەرە پەنیری رەق دوگ‌و گۆشتی بەراز. چەوری گۆشت گوێزی هندی رۆنی خورما.	فرە چەوری ناتێر لەمانەدا هەیە: رۆنی گەنمەشامی رۆنی گوڵە بەرۆژە رۆنی پاقلەی سۆیا رۆنی ماسی هەندێك جۆری كەرەو سەرتوێژ هەیە لەم جۆرە چەوریە دروست دەكەن.	تاكە چەوری ناتێر لەمانەدا هەیە رۆنی زەیتون رۆنی گوێز رۆنی دانەوێڵە ئەڤۆكادۆ هەندێك جۆری كەرەو سەرتوێژ لەم جۆرە چەوریە دروست دەكەن.	ئەم چەوریە لەمانەدا هەیە: رۆنی ماسی ماسی رۆنی دیسانەوە لەشمان خۆی ئەم جۆری چەورییە لە رۆنی دانەوێڵەو گوێزو سۆیا دروست دەكات.

ماسیو رۆنی ماسی:

خواردنی ماسی رۆنی (ئەو ماسیانەی كە رۆنیان زۆرە) وەك: Pichards , Muckerel , Kippers , fresh tuna , Salmon , Sardins , trout , anchovies ە بە شێوەیەكی رێكو پێكو بەردەوام، ، مەترسی بۆ توشبون بە نەخۆشی خوێنبەرەكانی دڵ كەم دەكاتەوەو زوو مرۆڤ پاش نۆبە دڵی دەگەرێتەوە دۆخی خۆی.

چاكترین جۆری رۆن كەلەماسی دا هەبێت ئەو جۆرەیە كە پێی دەوترێت ئۆمیگا ٣ (Omiga ٣) بەزۆری لە ماسی رۆنی دا هەیە. پێویستە مرۆڤ هەوڵ بدات هیچ نەبێت هەفتەی دووجار ئەم جۆرە ماسییانە بخوات. زۆر جار پزیشكەكان كەپسولی رۆنی ماسی بۆ نەخۆش دەنوسن بۆ كەمكردنەوەی ئاستی « ترای گلیسراید « لە خوێنیاندا.

پارێزگاری بە كێشێكی دروستییەوە:

پارێزگاری كردنی كێشێكی دروستی گونجاو بەپێی درێژی لەش وادەكات كە پەستانی خوێن بێتە خوارەوەو قورسایش لەسەر دڵ كەم بكاتەوە. دەبێت هەمیشە ئەوەمان لەبیر بێت كە دابەزاندنی كێش بە هۆی خۆراكی دروستیو وەرزشكردنەوە دەبێت.

گەلێك رێگا هەیە بۆ دابەزاندنی كێش بۆ ئەو كەسانەی كێشی لەشیان لەسەرو سروشتیەوەیە.

یەكێك لەو رێگایانە پێوانی ناوقەدەلەقەلەوترین شوێنیدا وەك خوارەوە:

لە پیاودا:

٣٧ — ٤٠ ئینج ناوقەد = بە كێشی سەرو سروشتی.

٤٠ ئینج بەرەوژوورتر بەقەڵەو (زۆر سەرو سروشتی).

لە ژندا:

٣٢ — ٣٥ ئینج ناوقەد = سەروو سروشتی

٣٥ ئینجو سەروتر = بەقەڵەو (زۆر سەرو سروشتی).

ئەمە بیرۆكەیەكی ئاشكرامان دەداتێ بۆئەوەی بزانین كێشمان لە چ رادەیەكدایە.

بۆ زانینی تەواوی ئەو هاوكێشەیە، پزیشك یا كارمەندی دروستی درێژیمان دەپێوێت لە پاشیشدا كێشمان لەپاشدا بەپێی ئەو خشتەیەی كەلەخوارترەوە بلاوی دەكەینەوە دەزانێت ئایا كێشمان باشە یا زۆرە، هەروەها پزیشكەكە یا كارمەندەكە بارستەی لەشمان كەپێی دەتورێت (BML) مان بۆ دەكرێت كە بریتی یە لە كۆكردنەوەی كێشو درێژیمان لەیەك شێوەدا.

❖ میوەی ووشك ½ - ١ کەوچك
❖ شەربەتی میوە ١ پەرداخ

سەوزە:

❖ سەوزەی تازە، بەستو، لەناو قوتو ٢ کەوچك
❖ زەلاتە قاپێکی پڕ

کەمکردنەوەی خۆراکی چەوریو دابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆڵ.

کۆلیسترۆڵ مادەیەکی چەوریە بەشێوەیەکی سەرەکی لەلەشدا دروست دەبێت، جگەر لە چەوری تێر Saturated fat دروستی دەکات.

کۆلیسترۆڵ دەچێتە خوێنەوەو لەناویدا بەهۆی پڕۆتینەوە دەگوێزرێتەوە، بەیەکگرتنی کۆلیسترۆڵو چەوری دەوترێت لیپۆپرۆتین «Lipoproteins» دووجۆر لیپۆپرۆتینیش هەیە. یەکەمیان پێی دەوترێت لیپۆپرۆتینی کەم خەست Low density Lipoprotein یا (LDL) ئەوی دیکەشیان پێی دەوترێت لیپۆپرۆتینی زۆر خەست Hihg density lipoprotein یا (HDL) هەروەها کۆمەڵەیەك لە مادەی چەوری هەیە پێی دەوترێت ترای گلیسراین «triglycerides» چەوری نیشتو Atheroma کاتێك دروست دەبێت کە کۆلیسترۆڵی خوێن LDL بەناوپرۆسێسێکی کیمیاییدا بڕوات کە پێی دەڵێن ئۆکساندن Oxidation و خانەکان بینێرن بۆسەر دیواری لولە خوێنەکان. بەوەش کرداری تەسکبونەوەی لولە خوێنەکان دەست پێ بکات لەلایەکی دیکەوە کۆلیسترۆڵی HDL کۆلیسترۆڵ لە سوری خوێندا لادەباتو نایەڵێت کەسەکە توشی نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ بێت، لەبەرئەوە ڕێژەی نێوان HDL بۆ LDL زۆر گرنگە ئەنجامەکەش ئەوەیە کەڕێژەی LDL لە خوێندا کەم بێتو ڕێژەی HDL زیادبێت.

خواردنی خۆراکی دروستی دەبێتەهۆی دابەزاندنی کۆلیسترۆڵا خراپو بەرزکردنەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵی باش (HDL).

مرۆڤ دەتوانێت بەردەوام ئاستی کۆلیسترۆڵی خراپ لە خوێنیدا بەرێژەی ٥٪ تا ١٠٪ دابەزێنێت وەهر بۆ نمونە ئەگەر مرۆڤ ئاستی ئەو کۆلیسترۆڵەی ١٪ دابەزاند ئەوا لە ٢٪ مەترسی نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ دادەبەزێنێت.

کۆلیسترۆڵ بە ڕێژەیەکی زۆر لە زۆربەی خۆراکدا نییە جگە لە هێلکەو پاشماوەی گیانەوەری سەربڕاو وەك جگەرو گورچیلە.

کۆلیسترۆڵی ناو ئەم خۆراکانەش کێشەی بەرزکردنەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵی زۆر دروست ناکەن بەڵام واباشترە مرۆڤ کەم بیان خوات بۆ نمونە سێ هێلکە لە هەفتەیەکدا، ئەگەر کەسێك ویستی ئاستی کۆلیسترۆڵی دابەزێت زۆر چاك دەکات کە چەوری لە خۆراکیدا کەم کاتەوە. هەروەها خواردنی ئەو خۆراکانەی ریشاڵیان زۆرە دیسانەوە دەبێتەهۆی دابەزاندنی ئاستی ئەو کۆلیسترۆڵەی لە ریخۆڵەوە دەمژرێتەوە ناو لولە خوێنەکانەوە.

مرۆڤ بۆئەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵی دابەزێنێت واباشە

ئەگەر پێویستیمان بە دابەزاندنی کێش هەبوو:

ئەگەر کێشمان لەسەروو ئاساییەوە بوو، قەڵەو یا زۆر قەڵەو بوین بەپێ ی ئەو نەخشەیەی خوارەوە ئەوا پێویستمان بەدابەزاندنی کێشە. لەوکاتەدا نابێت هەوڵ بدەین کە کێشی لەشمان زۆر بەخێرایی دابەزێنین، دابەزاندنی کێشی لەش بە هێواشیو بە پرۆگرامکردنەوە (پاوەندێك یا دووپاوەند لە هەفتەیەکدا) زۆر دروستیەو ئەوسا بتوانین پارێزگاری بە کێشە دابەزیوەکەوە بکەین.

ئەگەر ئێمە زۆر سەروو ئاسایی بوین ئەوا دابەزینی ١٠ کیلۆگرام (نزیکەی ٢٢ پاوەند) زۆر سوود بەخشە بۆ دروستیمان.

چالاکی لەشو جوڵەو وەرزشکردن زۆر گرنگە بۆ دابەزاندنی کێش.

کەمکردنەوەی خوێ:

ئەو کەسانەی خوێ لە خۆراکیاندا زۆر بەکاردەهێنن، دەرکەوتووە کەزۆرتر بەرزە پەستانی خوێنیان هەیە لەچاو ئەوانەی کە خوێی کەم بەکاردەهێنن تا ئێستا بەتەواوی دەرنەکەوتووە بۆ ئەمە روودەدات.

ئەوە بوونی سۆدیۆمە لە خوێدا کەئەو بەرزبوونەوەیەی پەستانی خوێنە جێ بەجێ دەکات. خەڵکانێکی زۆر هەن چەند جارێك زیاتر خوێ بەکاردەهێنن لەوەی کە جەستەمان پێویستیەتی. رێژەی بەرزی ئەوانە بریتی یە ٦ گرام لە رۆژێکدا. بەڵام لەراستیدا لەش تەنها پێویستی بە ١ گرام هەیە، (یەك گرام خوێ نزیکەی یەك لە پێنجی کەوچکێکی چایە).

بۆ کەمکردنەوەی خوێ. یەکەم شت ئەوەیە خوێ نەکەیت بەسەر هیچ خۆراکێکدا کە دەیخۆیت، دووەمیش هەوڵ بدە هەر خواردنێك ئامادە دەکەیت خوێی تێ نەکەیت (تۆ دەتوانیت لە بریتی خوێ ئەو گیاو سەوزەو مادده تام خۆشکەرانە بەکاربهێنیت کە خۆراکەکە پێویستیەتی) هەروەها پێویستە لەسەرت ئەو خۆراکانەی دەیانخۆیت بەتایبەتی خۆراکی قوتو، پاکەت، هتد. . سەیری پاکەتەکەی بکەیت بزانیت چەند خوێی تێدایە. چونکە مرۆڤ دەتوانێت خوێی تەواوی لە خۆراکەوە دەست بکەوێت بێ ئەوەی خوێ هیچ خوێیەك بکاتە خۆراکەکەوە، بۆنمونە نان خوێ خوێی تێدایە.

چەوریو خوێ ی شاراوە:

زۆرێك لەو خۆراکە ئامادەکراوانەی دەیانخۆین بە پیشەسازی دروست کراونو لە تێکەڵەیەك لە جۆرەها

خواردنو ماده خۆراكییەكان پێكهاتووە. لەبەرئەوە هەندێكجار گرانە بزانیت بەتەواوەتی تۆ چی دەخۆیت، وناشزانیت بەتەواوی بری چەوری‌و خوێ ی چەند تێدایە.
لە زۆربەی وولاتاندا یەك لە چواری ئەو خوێیەی خەڵك بەوجۆرە دەیخوات لەو خۆراكە ئامادەكراوانەدایە.
بۆئەو حاڵەتە مرۆڤ دەتوانێت بەشێك لەوخۆراكانە هەڵبژێرێت كە كەمخوێن یا ئەو خۆراكانە بخوات كە تازەن‌و لەوەپێش بە پیشەسازی ئامادەنەكراون.
هەندێك لە خۆراكە بنەڕەتیەكانی وەك نان‌و دانەوێڵە برێكی زۆر خوێیان تێدایە گرنگ ئەوەیە مرۆڤ بزانێت چی هەڵدەبژێرێت‌و چی دەخوات كە بری خوێی كەم بێت.

نوسینی سەر خۆراكەكان:

زۆربەی خۆراكە ئامادەكراوەكان لەسەر پاكەتەكەیان هەموو زانیارییەك دەربارەی پێكهاتەكانیان هەیە، بەڵام ئەم زانیارییانە لە شێوەیەكدان كە تێگەیشتنیان گرانە لەو خشتەیەی كەلە خوارەوەدادێت ئێمە هەندێك زانیاری لەو بارانەوە روون دەكەینەوە.

رابەرێك بۆ زانیاری سەر خۆراكەكان:

* زۆرێك لەو خۆراكانەی كەبەبری كەم دەخورێن رێژەی هەر مادەیەك كەتیایاندایە لە ١٠٠ گرام دا دەستنیشان كراون بەڵام ئەوانەی زۆرتر دەخورێن برەكە بەتەواوەتی دیاری نەكراوە پێویستە هەمیشە بایەخ زیاتر بەبوونی گیراوە بە رێژەی چەوری لە هەموویان زیاتر تیایاندا بدەین.

رابەرێك بۆ زانیاری خۆراكەكان:

بری زۆر	بری كەم
١٠ گرام شەكر	٢ گرام شەكر
٢٠ گم چەوری	٣ گرام چەوری
٥ گرام چەوری تێر	١ گرام چەوری تی

بری پێویسیتی رۆژانە خۆراكی پێوبست دەنیشان دەكەین

خۆراك	بۆپیاو	بۆ ژن
وزە	٢,٥٠٠ كیلۆ كالۆری	٢,٠٠٠ كلیۆكالۆری
شەكر	٧٠ گرام	٥٠گرام
چەوری	٩٥ گرام	٧٠ گرام
چەوری تێر	٣٠ گرام	٢٠ گرام
ریشاڵ	٢٠ گرام	١٦ گرام
سۆدیۆم	٢,٥ گرام	٢ گرام

بەهۆی ئەو خشتەیەوە مرۆڤ دەتوانێت نوسینی سەر خۆراكەكان بخوێنێتەوە و بزانێت ئەو رۆژە چەند لەو خۆراكانە بخوات بۆئەوەی لە رادەی پێویستی تێپەر نەكات.

خواردنەوەی ئەلكهول:

خواردنەوەی ئەلكهول بەرادەی ١ تا ٢ یەكە لە رۆژێكدا كاری پارێزەری بۆ دڵ هەیە لە پیاوێكدا كەلەسەرو ٤٠ساڵیەوە بێت هەروەها لە ژنێكدا كەلەتەمەنی نائومێدی Menopauseدا بێت یەكەیەك لە ئەلكهول دەكاتە نزیكەی نیو پیاڵە یا نیو پەرداخی پچوك . بەڵام لەمە زیاتر خواردنەوە دەبێتەهۆی نارەحەتی بۆ دڵ ، لەوانەش بەرزەپەستانی خوێن و نۆبە دڵی.

١. British Heart Foundation: «Eating for your heart»
١٤ Fitzhardinge st London: ٢٠٠٦
٢.Guyton: medical physiology sixth ed. london ٢٠٠٦
٣.Ganon. w.f «Review of medical physiology» California ١١ th ed.
٤. Twyman, R.M: «Developmental biology» instant Notes UK. ٢٠٠١.

لەنێوان جەستەو ئەقڵدا

نوسینی: ئالفرید ئادلەر
پەرچڤەی: سۆزان جەمال

کارلێکردنی نێوان جەستەو ئەقڵ

هەمیشە مرۆڤ پرسیاری کردووە «جەستە یان ئەقڵ» کامیان دەسەڵاتی بەسەر ئەوی دیکەدا هەیە؟ فەیلەسوفەکان بەشدارییان لەم دیالێکتیکەدا (جەدەل) کردووەو بەپێی ئینتیمای «ئایدیالی» یان «ماتریالی»، جەستە یان ئەقڵیان هەڵبژاردووە، هەرچەندە لەنێوانیاندا جەدەلێکی زۆر روویدا، بەڵام ئەو پرسیارە وەك خۆی بێ وەڵام مایەوە، لەوانەیە سایکۆلۆژی تاك Individual psychology بتوانێت وەڵامی ئەم پرسیارە بداتەوە. ئەو تەوەرە راستەقینەی لەسایکۆلۆژی تاکدا بایەخی پێدەدەین ئەو کارلێکانەن کەرۆژانە لەنێوان جەستەو ئەقڵدا روودەدەن، لەبەرئەوە تاکەکان -بەجەستەو ئەقڵەوە- دێنەلامانو داوای چارەسەردەکەن، ئەگەر ئەو چارەسەرەی پێشکەشیان دەکەین پشتی بە بناغەیەکی هەڵە بەستبوو ئەوکاتە ناتوانین یارمەتییان بدەین.

لەبەرئەم هۆکارە ئەو بناغەیەی کە تیۆرەکانی چارەسەرکردنی لەسەر بینادەکەین پێویستە پشت بەستووبێت بەشارەزایی پێشینەمانو قابیلی جێبەجێکردن بێت، ئەرکی ئێمەیە مامەڵە لەگەڵ ئاکامی کارلێکردنی نێوان جەستەو ئەقل بکەین، هەروەها پاڵنەرێکی بەهێزیشمان هەیە بۆ دیاریکردنی گۆشە نیگای دروست لەنێو گۆشەنیگا جیاوازەکاندا.

سایکۆلۆژی تاك سروشتی ئەم گیروگرفتەی گۆری، بەڵکو هەر بە گیروگرفتی نەمایەوە، یان ئەمیان، یان ئەویان (واتە یان ئەقل یان جەستە)، ئێمە لەئێستادا وایدەبینین هەریەك لە جەستەو ئەقل تەنیا گوزارشتێکن لە ژیان، ئەو دووانە هەریەکەیان بەشێکن لە پێکهاتەکانی ژیان وەك (گشت)، لێرەوە خەریکە لە پەیوەندی ئالۆزکراوی نێوان بەشەکانی ژیان تێدەگەین.

ژیانی مرۆیی پشت بە جوڵە دەبەستێت، بەڵام پەرەسەندنی مرۆڤ تەنیا لەرووی جەستەییەوە بەشی پێویست ناکات، چونکە جوڵە مانای کۆنترۆڵکردنی زیرەکی لەخۆدەگرێت، واتە کۆنترۆڵکردنی ئەقڵ، لەبەرئەوەی رووەك رەگی هەیە لە شوێنی خۆی بێ جووڵە دەمێنێتەوە، لەمەوە دەتوانین بڵێین رووەك ئەقڵی نییە یان بەلایەنی کەمەوە رووەك ئەو ئەقڵەی نییە بەو مانایەی ئێمە بۆ ئەقل هەمانەو لێی تێگەیشتوین، تەنانەت ئەگەر رووەك توانی درك بەئەنجامی کار لەپشت

روودانیدا بکات، ئەم توانایە -واتە درککردن بەئەنجام- سوودی نییە بۆ ئێمە، چونکە رووەك توانای پەرچەکرداری نییە، کەواتە سوودی چییە رووەك درك بەوە بکات یان بزانێت بۆنموونە کەسێك بەرێوەیەو قاچی پیادادەنێتو پانی دەکاتەوە، ئەو رووەکە لەرزگارکردنی خۆی شکست دەهێنێت، چونکە ناتوانێت بجولێت.

ئادلەر

لێرەوە ئەو دەرئەنجامەمان دەستدەکەوێت هەموو ئەوشتانەی توانای جولەیان هەیە دەتوانن پێشبینی ئاکامی ئەو رووداوو کارانەبکەن کە لەچواردەوریان روودەدات، پاشان بڕیار لەسەر ئەو ئاراستەیە دەدەن چۆن بجولێن، ئەمەش ئەو مانایە لەخۆدەگرێت کە ئەم شتانە ئەقل یان رۆحیان هەیە. ئەمە لەوتەیەکی شکسپیر دەچێت کە لەشانۆگەرییە بەناوبانگەکەی «هاملت» لەدیمەنی چوارەمی بەشی سێیەم، کاتێك دەڵێت: «ئەقل، بەڵێ بەدڵنیایی تۆ ئەقڵت هەیە، ئەگەرنا نەتدەتوانی بجولێیت».

توانای پێشبینیکردنی رووداوو ئاراستەکردنی جوولە پرەنسیپێکی سەرەکییە کە فرمانی ئەقل لەچواردەوریدا دەسورێتەوە، چەند بەخێرایی ئەم پرەنسیپەمان وەرگرت ئەوەندە لەتواناماندا دەبێت لەو رێگەیە تێبگەین کە چۆن ئەقل لەجەستەدا دەسەلات دەگرێتەدەست.

لێرەدا دەبێت ئەوە بڵێین تەنیا بەیناوبەین ئەنجامدانی جوولەی هەرەمەکی بەس نییە یان بەشی پێویست ناکات، بەڵکو پێویستە ئامانجیان لە جوولەدا هەبێت بۆئەوەی ئەو جولەیە بەبەڵگەیەك بۆبوونی ئەقل لەقەڵەم بدەین، لەبەرئەوەی فرمانی ئەقل بڕیاردانە لەسەر جوولە، کەواتە ئەقل سەرکردەیە واتە ئەقل لە جەستەدا دەسەڵات دەگرێتەدەست، بەڵام جەستەش بەسەر ئەقڵدا دەسەڵاتی هەیە، چونکە جەستە کرداری جوڵە ئەنجامدەدات، هەروەها پێویستە سنوری ئەقل لەیاد نەکەین، ئەقل بەسنووردارکردنی توانای جەستە بۆ جوولە مەحکومە، بۆنمونە ئەگەر ئەقل هەوڵیدا فەرمان بەجەستە بکات بڕوات بۆسەر مانگ، ئەوا جەستە بەهۆی سنوردارکردنی توانایەوە بۆجوولە لە جێبەجێکردنی ئەم فرمانەدا شکستدەهێنێت.

مرۆڤ لەهەموو بونەوەرانی دی زیاتر دەجولێت ، دەتوانێت بەرێگەی جیاوازو ئالۆز جەستەی بجولێنێت — وەك جوڵەی دەست و سەماو هی دیکە- هەروەها مرۆڤ دەتوانێت بۆ ئاسانکردنی جولەی خۆی ژینگەی دەوروبەری بەکاربێنێت ، لەبەرئەوە دەتوانین بڵێین توانای ئەقڵی مرۆڤ بۆ پێشبینی و هەڵهێنجانی دەرئەنجام زۆر پەرەسەندووە ، هەروەها رەفتاری توخمی مرۆیی ئاماژەیە بۆ پەرۆشی و هەوڵو کۆشش بە ئامانجی باشکردنی ژیان.

دەتوانین لەپشت هەموو ئەو جوڵەو ئامانجە ئەندەکییانەی کە مرۆڤ ئەنجامیان دەدات، پاڵنەرێکی دی ئاشکرا بکەین، هەموو هەوڵو کۆششمان بەرەو بەدیهێنانی هەستێکی بنەرەتی ئاراستەکراوە کە ئەویش «هەستکردنە بەئاسوودەیی و دڵنەوایی»، دەکرێت ئەم هەستە بەدیبهێنرێت ئەگەر توانیمان هەست بەهەموو ئەو ئەستەمییانە بکەین کەزاڵبووین بەسەریانداو ئەگەر بەئاسوودەییو بەسەرکەوتوویی لەو رووبەڕووبوونەوەیە هاتینە دەرەوە.

لێرەوە دەبینین بەلەبەرچاوگرتنی ئەم ئامانجە واتە —هەستکردن بەئاسودەیی— سەرجەم جووڵەو گوزارشتەکانمان لەتەنیا یەکەیەکدا بۆ بەدیهێنانی ئەم ئامانجە کۆك و رێکخراو دەبن، لەبەرئەوە ئەقل بە گورۆتینەوە بۆ بەدیهێنانی دوائامانجی نموونەیی خۆی بەرەو پێشکەوتنو پەرەپێدان ئاراستەدەگرێت.

جەستەش لەهەمان هەڵوێستدا دەبێت، چونکە لەپێناوی یەکبووندا هەوڵدەدات، تەنانەت جەستە پێشئەوەی وەك

کۆرپەلە دەرکەوێت بەرەو بەدیهێنانی ئامانجێکی نموونەیی دیاریکراو پەرەدەسێنێت، ئەگەر کەسێك دووچاری برینداربییەك بوو ئەوا جەستە بەرێگەیەکی ئۆتۆماتیکی کۆمەڵێك کردار ئەنجامدەدات تا ئەو برینە ساڕێژدەبێت و جارێکی دی پێستی ئەو کەسە چاکدەبێتەوەو وەك خۆی لێدێتەوە، بەڵام دەبێت لێرەدا ئەوە بزانین لە ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم گیروگرفتەدا جەستە بەتەنیا نییە ، بەڵکو ئەقڵ لەڕووبەڕووبوونەوەدا یارمەتی دەدات، هەروەها ئەقڵ فەرمان بەجەستە دەدات بۆ ئەنجامدانی هەندێك کار وەك: مەشق و ڕاهێنان و پاکوخاوێنی جەستە، کە سوودی هەریەك لەمانە بۆ باشکردنی تەندروستی جەستەو یارمەتیدانی لەگەیشتن بە دوائامانج، سەلمێنراوە.

ئەم پەیوەندییە بەهێزە لەنێوان ئەقڵ و جەستەدا هەر لە یەکەم ڕۆژی لەدایکبوونەوە تا کۆتایی ژیان بەردەوام دەبێت، ئەمەش پەیوەندییەکی شەریکایەتییە بەمەبەستی بەدیهێنانی گەشەی هاوبەش و پەرەپێدانی توانای هاوبەش بۆ هەریەکەیان، ئەقڵ و جەستە وەك بەشەکانی یەك شت هاوکاری یەکدی دەکەن، ئەقڵ وەك بزوێنەری ئۆتۆمبێل وایەو خاوەنی گشت ئەو توانایەیە کە دەکرێت لەجەستەدا بدۆزرێتەوە، بەمەش پارێزگاری لەئاسوودەیی جەستە دەکات و بە پارێزگاریکراوی دەیهێڵێتەوە، لەرێگەی هەموو جوڵەکانی جەستەو گوزارشتەکانییەوە ئەو شوێنەوارە دەبینین کە ئەقڵ لەسەر ئەم جوڵەو گوزارشتانە بەجێی هێشتووە.

کاتێك مرۆڤ دەجوڵێت ئەو جووڵەیە هەرچییەك بێت مانای خۆی هەیە، ئەگەر ئەو جوڵەیە جوڵاندنی ماسولکەکانی دەم و چاو (ڕوخسار) بێت بۆ گوزارشتکردن لە شتێك - بۆ نموونە لەخەم و خەفەت- ئەوا ئەقڵ مانای بۆ ئەم گوزارشتە داناوە یان بەخشیوە.

لەهەموو ئەمانەوە دەتوانین قەبارەی ئەو گیروگرفتە ببینین کە سایکۆلۆژی -زانستی ئەقڵ- مامەڵەی لەگەڵدا دەکات، مەبەست و ئامانجی سایکۆلۆژی ئاشکراکردنی سەرجەم گوزارشتەکانی تاکە، چونکە لەرێگەی تێگەیشتن لەم گوزارشتانەوە دەتوانین ئەو ئامانجە ئاشکرا بکەین کەتاك هەوڵی بۆ دەدات، هەروەها دەتوانین بەراوردکاری لە نێوان ئامانجی ئەو تاکەو کەسانی دیکەدا بکەین.

لەرێگەی هەوڵدان بۆ بەدیهێنانی ئامانجی کۆتایی - هەستکردن بەئاسوودەیی- هەمیشە ئەقڵ ڕووبەڕووی گیروگرفتێك دەبێتەوە کە بریتییە لەپارێزگاریکردن لەو ئامانجە لە ڕواڵەتداو بە شێوەیەکی جێگیر لەهەموو کاتێکدا، لەبەرئەوە ئەقڵ لەحاڵەتی گەڕانێکی هەمیشەییدایە بە شوێن -هەستکردن بەئاسوودەیی-و چۆنێتی گەیشتن پێی، هەروەها ئەقڵ هەمیشە ئەوە لەبەرچاودەگرێت کەلەوانەیە جەستە لەئامانجی خۆی دابڕێت، لەبەرئەوە پێویستە ئەقڵ هەمیشە کاربکات بۆ پاراستنی ئامانجی کۆتایی بەشێوەیەکی جێگیرو ئاشکرا لەهەموو حاڵەتێکدا، هەروەها هەڵبژاردنی ئەو ڕێگەیەش کە بەرەو ئامانج دەڕوات بایەخی تایبەتی لەخۆدەگرێت، چونکە بێ ئامانج و بێ زانینی ڕێگەی گەیشتن بەو ئامانجە جوڵە هیچ مانایەکی نابێت، ئەگەر من دەستم جوڵاند دەبێت لەئەقڵمدا مەبەستێکم بۆ ئەم جوڵەیە هەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێجار کە ئەقڵ بۆ بەجێهێنانی هەندێك جووڵە فەرمان بەجەستە دەدات کارەسات و نەهامەتی بەدوادادەبێت، بەڵام کاتێك ئەقڵ ئەنجامدانی ئەم جوڵانەی هەڵبژاردووە چونکە قەناعەتی بەوە هەبووە کە ئەم جووڵانە بەرەو بەدیهێنانی ئامانجەکانی دەبەن.

بەمەش هەموو ئەو هەڵە دەروونیانەی ئەنجام دەدرێن بۆئەوە دەگەڕێتەوە ئەقڵ ڕێگەی هەڵەی بۆ بەدیهێنانی ئامانج هەڵبژاردووە، ئامانجی گەیشتن بە «هەستکردن بە ئاسوودەیی» ئامانجێکی هاوبەشە لەنێو سەرجەم تاکەکانی توخمی مرۆییدا، بەڵام هەندێکیان لە دیاریکردنی شوێنی گەیشتن بەم ئامانجە هەڵەدەکەن، یان لەوانەیە بەهۆی بە هەڵەدیاریکردنی ڕێگەی گەیشتن بێت بەو ئامانجە.

ئێستا بابەشوێن هەندێك وردەکاریدا بگەڕێین، ئەگەر گوزارشت یان جوڵەیەکمان بینی و نەمانتوانی مانای مەبەست لەم گوزارشت یان جووڵەیە تێبگەین ئەوا باشترین ڕێگە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم گیروگرفتەدا بریتییە لەشیکردنەوەی ئەم جوڵەیە بۆ فاکتەرە سەرەکییەکانی بۆئەوەی بتوانین لێی تێبگەین:

بالێرەدا یەکێك لەو کارانە بەنمونە وەربگرین لە کۆمەڵگەکەماندا بڵاوە:»کاری دزی»، پێناسەی مانای دزی دەکەین: یەکێك لەتاکەکانی کۆمەڵگە موڵك و شتی کەسێکی دیکە بۆخۆی دەبات.

ئەگەر لە ئامانجی ئەنجامدانی ئەم جۆرە جوڵەیە - واتە دزی- بکۆڵینەوە، بەڕای من ئامانج لەدزیکردن ئەوەیە دەمانەوێت زیاتر دەوڵەمەندبین، تازیاتر دزی بکەین زیاتر هەست بەئاسوودەیی دەکەین، چونکە ماڵ و سامانمان

زیاددەبێت، لەبەرئەوە خاڵی سەرەتای ئەم جوڵەیە -دزی- هەستکردنمانە بەوەی کەهەژارو بێبەش‌و نەدارین.

لەبەرئەوە هەنگاوی داهاتوو بریتییە لە: هەوڵدان بۆ ئاشکراکردنی بارودۆخی ژینگەی تاکەکان، ئەو بارودۆخانە کامانەن کەتاك تیایاندا هەستدەکات بێبەشە، دواهەنگاویش ئەوەیە چۆن ئاستی دروستی ئەو ڕێگەیە دیاریبکەین کەئەو تاکانە هەڵیانبژاردووە بۆ گۆڕینی بارودۆخی ژینگەی چواردەوریان‌و زاڵبوون بەسەر هەستی بێبەشبوون، ئایا ئەوان لەسەر ڕێگای دروستن؟ یان بۆگەیشتن بەوەی ئارەزووی دەکەن ڕێگەیەکی هەڵەیان هەڵبژاردووە ؟ لەهەردوو حاڵەتەکەدا پێویستە ڕەخنە لەئامانجی کۆتاییان نەگرین، بەڵام ئەوەی تەنیا دەتوانین بیکەین تەنیا ئاماژەدانە بەو ڕێگە هەڵەیەی ئەم کەسانە بۆ دەستکەوتنی ئەو ئامانجانە گرتوویانەتەبەر.

هەروەك دەزانین لەژیانی تاکدا پێنج ساڵی یەکەمی تەمەن بۆ دیاریکردنی کەسێتی‌و ئاستی بەهێزو بەتینی پەیوەندی نێوان ئەقڵ‌و جەستە، بەماوەیەکی یەکلاییکەرەوە دادەنرێت، لەم ماوەیەدا تاك سیفەت‌و توانای بۆماوەو ئەوەی لەژینگەی دەوروبەریەوە فێربووە، وەردەگرێت‌و وەك چەکێك لەپێناوی بەدیهێنانی سەرکەوتندا بەکاریدەهێنێت.

بەکۆتایی ساڵی پێنجەم کەسێتی تاك فۆرمەلە بووە، مەبەستم لەوەیە ئەو تاکانە توانیویانە پێناسەی «مانای ژیان» بکەن، هەروەها ئامانج‌و ڕێگەی گەیشتن بەو ئامانجەیان دیاریکردووەو میزاج‌و ئارەزووی سۆزدارییان بەشێوەیەکی یەکلاییکەرەوە دیاریکراوە، لەگەڵ ئەوەشدا دەکرێت هەندێك لەو لایەنە چەسپاوانە گۆڕانیان بەسەردابێت، بەڵام دوای ئەم تەمەنە ڕوودانی گۆڕانی ڕاستەقینەو بەشێوەیەکی مانادار ئەستەمە، ئەگەر ئەو تاکانە نەیانتوانی خۆیان لەو هەڵوێستە ڕێگە ونکەرانە ڕزگاربکەن کە لەژیانی منداڵیدا گرتویانەتەبەرو فێری بوون، هەروەها ئەم کەسانە لەبەرئەوەی هەموو بیرۆکەو کارێکیان لەگەڵ پێناسەی پێشوویاندا بۆ مانای ژیان گونجاوە، ئەوا لەئێستادا ئەگەر توانیان ئەو هەڵوێستە ڕێگە ونکەرانە کە لەژیانی منداڵیدا گرتویانەتەبەر بگۆڕن، ئەوکاتە کۆمەڵێکی نوێ لە بیرۆکەو کار لایان دروستدەبێت کە لەگەڵ پێناسەی ئێستایاندا بۆ «مانای ژیان» دەگونجێن.

تاکەکان لەڕێگەی هەستەکانەوە پەیوەندی لەگەڵ ژینگەی دەوروپشتیاندا دەکەن، هەر لە ڕێگەی ئەم هەستانەوە، دەربارەی ژینگە سەرگرتەیان فۆرمەلە دەبێت، لەڕێگەی ئاشکراکردنی شێوازی مەشقکردنی جەستە دەتوانین بەجۆری ئەو سەرگرتەیە ئاشنابین کە لای تاك دروستبووە دەربارەی ژینگەی چواردەوری، هەروەها دەتوانین ئەوەش بزانین چ کارێك بەو شارەزاییانە دەکەن کە لە ژینگەوە فێربوون، ئەگەر چاودێری ئەو ڕێگەیەمان کرد کە بەهۆیەوە تەماشای شتەکانی چواردەورییان دەکەن یان ئەو ڕێگەیەی کە بەهۆیەوە چێژ لە چواردەورییان وەردەگرن، ئەوا زۆر شت دەربارەیان دەزانین، لەبەر ئەوە تێگەیشتن لەو ڕێگەیەی کە چۆن تاك هەستەکانی (پێنج هەستەکەی) بەکاردەهێنێت بایەخێکی تایبەتی هەیە لە ئاشنابوون بە سروشتی ئەو کەسە، تەنانەت پرکێشی ئەوە دەکەم بڵێم هەموو بارودۆخ‌و حاڵەتێکی سایکۆلۆژی تاك - واتە میزاج- بایەخێکی زۆرو مانای تایبەتی هەیە کە پێویستە لێیتێبگەین.

بۆ پێناسەکردنی سایکۆلۆژی لە ئێستادا ئەم مانایانە زیاددەکەین: سایکۆلۆژی ئەو زانستەیە هەوڵدەدات تێبگات لەتاك‌و هەڵوێستی تاك بەرامبەر سەرگرتە هەستییەکانی کە لەڕێگەی جەستەوە دەگوازرێنەوە.

ئێستا دەتوانین ئەو سەرچاوەیە بخەینەروو کە بۆتە هۆی دروستکردنی جیاوازی گەورە لەنێوان ئەقڵی تاکەکانی توخمی مرۆییدا، ئەگەر جەستەی کەسێکمان بە نموونە وەرگرت‌و واماندانا ئەم جەستەیە توانای گونجاندنی لەگەڵ ژینگەی دەوروبەردا نییە، هەروەها ئەم جەستەیە لەدابینکردنی ئەو داواکارییانەی بەحوکمی ژینگەی دەوروبەر بەسەریدا دەسەپێنرێت، دووچاری ئەستەمی دەبێت، ئەوا ئەقل بەشێوەیەك لەم جەستەیە دەڕوانێت کە بارگرانی یان قورساییە نەك هاوبەشێکی کارابێت‌و هەوڵبدات بۆگەیشتن بەئامانجی کۆتایی، لەبەرئەوە ئەو منداڵانەی لەدایك دەبن‌و ئەندامێکی جەستەیان کەمە، ئەوا بەرێژەیەکی هێواشتر لەمنداڵانی سروشتی ئەقڵیان گەشەدەکات، ئەم حاڵەتەش بەهۆی ئەو ئەستەمیەوەیە کە ئەقل لەکۆنترۆڵکردنی جەستەی کەمئەندامیاندا ڕووبەڕووی دەبێتەوە، چونکە واپێویست دەکات ئەقل کۆششێکی گەورەتر بخاتەکارو ئەم منداڵانە لەکەسانی چواردەوریان زیاتر بیر لەخۆیان دەکەنەوە، لەبەرئەوەی فشارێکی زیاتر دەکەوێتەسەر ئەقڵیان‌و بۆ کەسانی خۆپەرستیش دەگۆڕێن کە تەنیا بایەخ بەخۆیان دەدەن.

کاتێك تاکە خەمی ئەو منداڵانە، کەمئەندامی جەستەیانەو بە دەستیەوە دەناڵێنن، ئەوا هیچ دەرفەتێکیان نامێنێت بۆ

بیرکردنەوە لە کەسانی دی، ئەمانە لەکاتو لەئازادی بێبەشن، واتە ئازادی جوڵەو ئازادی هەڵبژاردن کە ڕێگەیان پێدەدات بۆ بایەخدان بە ژیانی کەسانی دیکە، دەرئەنجامی ئەمەش هەست بەبوونی کۆمەڵو کەسانی چواردەوریان ناکەنو بەمەش توانایان بۆ هاوکاری کەمتر دەبێت.

کەمئەندامی جەستەیی ئاستەنگێکی ڕاستەقینە لەبەردەم ڕێگەی هەرتاکێکدا دەنوێنێت، بەڵام بەرای من ئاستەنگێکی وانییە کە تاک نەتوانێت بەسەریدا زاڵ بێت یان چارەنوسێك بێت نەتوانرێت خۆتی لێدەرباز بکەیت، چونکە ئەگەر ئەقل بە پلەی پێویست چالاك بوو، هەروەها بەجدی کاریکردو بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو ئاستەنگانەی دێنەڕێگەی کۆششی کرد، ئەوا تاك لەوانەیە بێتە کەسێکی سەرکەوتوو بەهەمان ئەو پلەیەی ئەگەر ئەو کەمئەندامییە جەستەییەی نەبوایە، لەراستیشدا زۆرجار ئەو منداڵانەی بەشێك لەجەستەیان کەمئەندامە، لەگەڵ کەمئەندامییەکەیاندا سەرکەوتوون، تەنانەت زیاتریش لەو منداڵانەی کە سروشتین واتە هیچ کەمئەندامییەکی جەستەییان نییە، بۆنموونە لەوانەیە منداڵێك بەهۆی لاوازی توانای بینینەوە فشارێکی زۆر بکەوێتە سەریو ناچار بێت زیاتر بیری چڕکاتەوە وەك لەحاڵەتی ئاسایی، ئەمە پاڵی پێوەدەنێت بایەخی زیاتر بەجیهانی بینراوی دەورپشتیو جیاکردنەوەی شێوەو ڕەنگەکان بدات، لەکۆتاییدا دەبێت بەو کەسەی دەتوانێت بە باشترین شێوە جیهانی بینراوی دەورپشتی هەڵبسەنگێنێت.

لێرەوە دەتوانین بڵێین کەموکورتی ئەندامێك لە ئەندامەکانی جەستە - کە لەمبارەدا چاوە- بۆتە هۆی گۆڕینی چارەنووسی ئەو کەسە بەرەو چارەنوسێکی باشتر، بەڵام ئەمە تەنیا لەکاتێکدا ڕوودەدات ئەگەر ئەقل توانی ڕێگەیەك بدۆزێتەوە بۆ زاڵبوون بەسەر کەموکورتی ئەو ئەندامانەو گۆڕینی ئەو کەموکورتییە لە عەیبێکەوە بۆ خەسڵەتێکی تایبەتی.

قەرەبووکردنەوەی زیاتر Overcompensa-tion:

دەبینین ڕێژەیەکی زۆر لەهونەرمەندان – نیگارکێشو شاعیرانو هی دیکە – لەو کەسانەن تووشی جۆرەها کەمئەندامی جەستەیی یان کەموکورتی لەئەندامدا بوون، لەهەموو ئەو حاڵەتانەدا ئەقڵی مەشقپێکراو توانیویەتی بەسەر ئەو کەموکورتییەدا زاڵ بێت، تەنانەت بە قۆناغێك گەیشتوون کە لەتوانایاندایە ئەندامەکانی جەستەیان بەشێوەیەکی باشتر لەکەسانی جەستەساغ، بەکاربێنن.

هەمان جۆری ئەم قەرەبووکردنەوەیە بەئاسانی لەو منداڵانەدا دەبینرێت کە لەدایك دەبنو دەستی چەپیان بەکاردێنن -چەپلەر- ن، ئەگەر لەماڵەوە یان لە قوتابخانە نەزانرا کە ئەم منداڵە خۆی چەپلەرەو تەنیا دەتوانێت بەدەستی چەپ بنوسێت ئەوا ناچاری دەکەن بۆ بەکارهێنانی دەستی ڕاست لەکاتێکدا کە دەستی ڕاستی ئەو منداڵە ئامادەیی تیادا نییە بۆ ئەنجامدانی هەندێك کار وەك نوسین -بەدەستەوە گرتنی قەڵەم-، ئەوەی لەم کەسە چەپلەرە چاوەڕێ دەکەین ئەوەیە ئەگەر ئەقل توانی بەسەر ئەستەمی نوسین بەدەستی ڕاستدا زاڵ بێت، ئەوا دەستی ڕاست بۆ ئەم جۆرە کارە واتە نوسین بەشێوەیەك پەرەدەسەنێت تەنانەت دەگاتە پلەیەکی بەرزی کارامە کە بەهۆیەوە دەتوانێت بەڕێگەیەکی باشتر لەو کەسانەی ئەم گیروگرفتەیان نییە قەڵەم بەدەستەوە بگرێتو بنوسێت، هەر لەبەرئەمەشە هەندێجار ڕوودەدات زۆرێك لەو منداڵانەی دەستی چەپیان بەکاردێنن تێبینی دەکرێت بە خەتێکی باشتر بەهرەی وێنەکێشانو نوسین لە منداڵانی دیکە پراکتیزەدەکەن.

لێرەوە دەتوانین بڵێین:

ئەگەر لەڕێگەی زاڵبوون بەسەر ئەو ئەستەمییانەی ڕووبەڕووی منداڵ دەبنەوە، هەروەها لەڕێگەی مەشقی بەردەوامو ڕاهێنانەوە توانیمان پەرە بەتەکنیکی دروست بدەینو پاڵنەری دروست لای منداڵ بەهێز بکەین، ئەوا دەکرێت ئەو کەموکورتییەی وەك عەیبەیەك دەردەکەوێت بگۆڕێت بۆ خەسڵەتێکی تایبەتی.

ئەو منداڵانەی زۆر ئارەزووی بەشداریکردن لە پێشکەوتنی کۆمەڵگەکەیانو ئەوانەی بایەخێکی ڕاستەقینە بە کۆمەڵگەی چواردەوریان دەدەنو بایەخیان لەسەرخۆیان چڕنەبۆتەوە، تەنیا ئەوانە لە فێرکردنی خۆیاندا سەرکەوتن بەدەست دەهێنن کە چۆن قەرەبووی ئەو کەموکورتییە بکەنەوە بەدەستییەوە دەناڵێنن، هەروەها تەنیا ئەوانە لەگۆڕینی عەیبەکانیاندا بۆ خەسڵەتی تایبەتی سەرکەوتن بەدەستدەهێنن.

لەراستیدا لەوانەیە بەردەوام لەهاوتەمەنەکانیان دوابکەون، بەڵام دەتوانن پارێزگاری لە ئازایەتییان بکەن ئەگەر بیریان چڕکردەوە لەسەر ئامانجی کۆتایی کۆششەکانیان، چونکە گەیشتن بەم ئامانجەو بەدیهێنانی بایەخی لەو ئاستەنگیانە

زیاترە کە بۆتە ڕێگر لەبەردەمیاندا.

لێرەوە پرسیار دەکرێت: وریایی‌و بایەخی ئەو منداڵانە لەسەر چواردەورییان چڕبۆتەوە؟ یان وریایی‌و بایەخییان خۆپەرستانەیەو تەنیا لەسەر خۆیان چڕبۆتەوە؟ ئەگەر لەدەرەوەی خۆیان ئامانجێك هەبێت بیری لەسەر چڕبکەنەوە ئەوا دەتوانن خۆیان رابێنن‌و خۆیان بەو شتانە پڕچەك بکەن کە بۆ بەدیهێنانی ئەم ئامانجە پێویستیان پێیەتی، لەلایەکی دیکەوە ئەگەر بایەخپێدانیان تەنیا بۆ بەگژداچوونەوەی ئەو کەمئەندامییە چڕبووبێتەوە -بێ هیچ ئامانجێکی دی جگە لە ئازادبوون لێی- واتە خۆرزگارکردن لەو کەموکورتییە جەستەییە، ئەوا ئەم کەسانە ناتوانن هیچ پێشکەوتنێکی راستەقینە بەدیبێنن، ئەم دەستە راستە گەوجە وەك خۆی دەمێنێتەوەو ناتوانێت بەوردی‌و زیرەکانە ئەرکەکانی بەجێبهێنێت، تەنیا ئارەزووکردن بۆ گۆڕینی ئەو دەستە لە دەستێکی ناکارامەوە بۆ دەستێکی کارامە بەشی بەدیهێنانی ئامانجی رزگاربوون لەو کەموکورتییە ناکات، هەروەها دوورکەوتنەوە لەو هەڵوێستانەی دەبنە هۆی دەرکەوتنی لاوازی‌و کەموکورتی ئەم کەسە دیسانەوە ئەوەندە یارمەتیدەر نابن لە بەدیهێنانی ئەو ئامانجەدا.

لێرەوە دەتوانرێت بوترێت ئەو دەستە راستە گەوجە لەوانەیە بۆ دەستێکی کارامە بگۆڕێت لەرێگەی مەشق‌و راهێنانی زانستییەوە، هەروەها پاڵنەرەکان پێویستە بە پلەیەك رۆچن کە لەداهاتوودا بە باشترین شێوە کارەکانی ئەنجامبدات بۆئەوەی تاك بتوانێت لەرێگەیەوە بەسەر ئەو ئاستەنگیانەدا زاڵ بێت کە رووبەڕوویان دەبێتەوە پێویستە لەژیانی ئەو منداڵانەدا گرنگی بوونی ئامانج لەیادنەکەین، ئامانجێك وایانلێبکات گشت هێزێکیان بۆ زاڵبوون بێت بەسەر ئاستەنگییەکاندا، ئامانجێك لەسەر بناغەی بایەخ بەواقیعی دەوروبەرییان بیناکرابێت، ئامانجێك لەسەر بایەخدان بەکەسانی دی چڕبووبێتەوە، دواجار ئامانجێك بێت بایەخ بەدەستبەرکردنی «هاوکاری» بدات.

یەکێك لەو نموونە بەهێزانەی لەکاتی ئەنجامدانی توێژینەوەکانماندا بەدەستمهێنا تایبەت بوو بەو خێزانانەی بەدەست کەموکورتی‌و نەخۆشی بۆماوەوە لە گورچیلەدا دەیانناڵاند، حاڵەتەکەش میزبەخۆداکردن بوو، زۆربەی منداڵانی ئەم خێزانانە تووشی میزبەخۆداکردن بوو بوون، ئەم حاڵەتە گیروگرفتێکی راستەقینە بوو واتە هیچ پاڵنەرێکی دەروونی شاراوەی لەپشتەوە نەبوو، نیشانەکانی ئەم حاڵەتە لەسەر گورچیلە یان میزەڵدان دەردەکەوێت، یان لە حاڵەتی (Spinal bifida(1 کە زۆرجار کەموکورتی لە بڕبڕەکانی ناوچەی کەمەر Lumbar Segment دا هەیە، دەرچوونی دومەڵ لەسەر پێستی ئەو ناوچەیە ئاماژەیە بۆ بوونی ئەم حاڵەتە.

لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا بوونی ئەم کەموکورتییە جەستەییانە پاساوی روودانی میزبەخۆداکردنی منداڵ نین، چونکە هەندێك لە منداڵان ناتوانن بەشێوەیەکی تێروتەواو کۆنترۆڵی ئەو ئەندامانەیان بکەن‌و بەشێوەیەکی تایبەتی بەکاریاندەهێنن، بۆ نموونە هەندێك لە منداڵان لەشەودا جێگەی نوستنیان تەڕدەکەن‌و میزبەخۆیاندا دەکەن، بەڵام لەرۆژدا ئاسایین‌و میزبەخۆیاندا ناکەن، ئەم خووە لەناکاو هەرکە بارودۆخی دەوروبەری منداڵەکە یان رێگەی مامەڵەکردنی دایك‌و باوك لەگەڵیدا گۆڕرا، نامێنێت.

لێرەوە دەتوانین بڵێین دەکرێت بەسەر زۆربەی حاڵەتەکانی میزبەخۆداکردندا زاڵببین ئەگەر توانیمان قەناعەت بە منداڵ بهێنین کە ئەو کەمئەندامییە جەستەییەیی لەپێناو بەدیهێنانی ئامانجی هەڵەدا بەکارنەهێنێت.

زۆربەی ئەو منداڵانەی بەدەست گیروگرفتی میزبەخۆداکردنەوە دەناڵێنن لەپێناوی زاڵبوون بەسەر ئەو گیروگرفتەدا پاڵنەری خۆیان هەیە، بەڵام دەتوانین مەشق بەدایك‌و باوکی ئەو منداڵانە بکەین تا پلەیەکی پێویست کارامە بن‌و بتوانن مەشق بەمنداڵەکانیان بکەن‌و هانیان بدەن بۆ زاڵبوون بەسەر گیروگرفتی میزبەخۆداکردندا، لەو خێزانانەشدا کە بەدەست گیروگرفت‌و نارەحەتییەکانی میزەڵدان‌و گورچیلەوە دەناڵێنن، تا ئەو بابەتانەی تایبەتن بەمیزکردن بەرێگەیەکی سروشتی بەڕێوە بچن، ئەوا ئەو خێزانانە فشاری دەروونی‌و نیرۆتیکی (دەماری) زۆریان دەکەوێتەسەر.

باوکان هەوڵ‌و کۆششێکی زۆر دەدەن تا فشاربخەنە سەر منداڵەکانیان بۆئەوەی واز لە خووی میزبەخۆداکردن بێنن، کاتێك منداڵان تێبینی دەکەن ئەم خووە لای باوکیان بایەخی هەیە، ئەمە وەك کارتی فشار بۆسەر باوکییان بەکاردەهێنن‌و لەسەر ئەم کارەیان بەردەوام دەبن. چونکە باوکان بەو فشارە زۆرەی دەیخەنە سەر منداڵەکەیان بۆ ئاشکراکردنی بەرهەڵستیان بەرامبەر ئەم جۆرە مەشقە فرسەتی زیاتریان پێدەدەن (واتە

مەشقكردن لەسەر ئەوەی میز بەخۆیاندا نەكەن)، بەمەش ئەو منداڵانە بۆ چارەسەركردنی میز بەخۆداكردن بەرهەڵستی شێوازی چارەسەركردنی باوكیان دەكەن، هەمیشە بەم كارەییان رێگەیەك دەدۆزنەوە بۆ هێرشكردنە سەر هەستیارترین خاڵە لاوازەكانی باوكیان.

یەكێك لە بەناوبانگترین زانایانی كۆمەڵناسی لە ئەڵمانیا ئاشكرایكرد رێژەیەكی زۆر لە تاوانباران سەر بەو خێزانانەن كە باوانیان لەو بوارانەدا كاردەكەن كە پەیوەندی بە جێبەجێكردنی یاساو بەگژداچوونەوەی تاوانەوە هەیە، وەك كاركردن لە قەزاو پۆلیس و پاسەوانی زیندان و دادوەری ....هتد .

هەروەها زۆركات منداڵانی مامۆستا لەرووی ئەكادیمییەوە دواكەوتوون، ژمارەیەكی زۆریش لەو منداڵانەی تووشی نیرۆتیك بوون سەر بەو خێزانانەن كە باوكییان لە بواری سایكۆلۆژیدا كاردەكەن و زۆر منداڵی لادەریش (ئەوانەی تووشی لادانی رەفتاری بوون) باوكییان پیاوانی ئاینیین.

لێرەوە ئەو منداڵانەی بۆ وازهێنان لە میزبەخۆداكردن باوكیان فشاری زۆردەخەنە سەریان فرسەتێكی باشیان لەبەردەمدایە بۆ بەرهەڵستیكردنی ئارەزووی باوك و ئاشكراكردنی توانایان بۆ پارێزگاریكردن لە ئیرادەی خۆیان جیا لە ئیرادەی باوك.

بۆ رونكردنەوەی خاڵێكی گرنگتر، میزبەخۆداكردن هەلی قسەكردنی زیاترمان دەداتێ، ئەویش: بەكارهێنانی خەوبینینە لە بێداركردنەوەی ئەو سۆزە گونجاوانەی تایبەتن بەو كارانەی مەبەستمانە ئەنجامییان بدەین. ئەو منداڵانەی میزبەخۆیاندادەكەن هەمیشە خەو بەوەوەدەبینن لەجێگەی نووستنیان بەخەبەرهاتوون و چوون بۆ WC، بەمەش - بەدیدی خۆیان- ئەو كارەیان ئەنجامداوە كە دەبوو بیكەن (واتە چوونە شوێنی تایبەت بۆ میزكردن و تەرنەكردنی جێگەكەیان)، لەبەرئەوە ئێستا مافی خۆیانە جێگە تەربكەن.

لێرەدا دەبێت باسی ئەوە بكەین گیروگرفتی تەركردنی جێگەی خەوتن لەیەك كاتدا خزمەتی چەند مەبەستێك دەكات:

یەكەم: ئەو كەسەی ئەو كارەدەكات -تەركردنی جێگە- سەرنجی كەسانی دی بۆلای خۆی رادەكێشێت.

دووەم: پارێزگاریكردن (یان زامنكردنی) بایەخپێدانی كەسانی دی بەدرێژایی شەو بەهەمان شێوەی رۆژ.

سێیەم: ئەو منداڵە وادەكات كەسانی دی بكاتە خزمەتكاری خۆی، بەمەش مەبەستی خۆی دەسەلمێنێت لەبەدیهێنانی سەركەوتن بەسەر كەسانی دیدا.

چوارەم: هەندێجار -میزبەخۆداكردن- بۆ ئەشكەنجەدانی كەسانی دەوروپشت بەكاردەهێنرێت، ئەم كارە جۆرێكە لەجۆرەكانی جەنگێكی رانەگەیەنراو.

مەبەستی منداڵ هەرچییەك بێت میزبەخۆداكردن تەنیا رێگەیەكی دروستكراوە بۆ گوزارشتكردن لەو شتانەی لەناخیاندا دەسورێتەوە، لێرەدا منداڵان لەرێگەی ئەندامی میزەڵدانەوە قسەدەكەن، ئەم لاوازییە لە جەستەدا یارمەتیداون بۆ گوزارشتكردن لەو رایانەی چەپێنراون.

ئەو منداڵانەی بەم رێگەیە گوزارشت لەخۆیان دەكەن بەدەست فشاری زۆرەوە دەناڵێنن، زۆركات ئەو منداڵانە زیاد لەپێویست نازییان پێدراوەو دوایی ئەو نازەیان لەدەستداوە، دوای ئەویش ئەو پێگەیان لەدەستداوە كەلای كەسانی دیكە هەیانبووە -ئەو پێگەیەی كە ناوەندی بایەخپێدانی كەسانی دی بوون- ئەم بارودۆخە لەوانەیە بەهۆی لەدایكبوونی منداڵێكی تازەوە بێت كە لەمكاتەدا ئەستەمە منداڵ بایەخپێدانی تەواوی دایك و باوكی دەستبكەوێت، بەمەش میزبەخۆداكردن تەنیا هەوڵێكە بۆ نزیكبوونەوەی لەباوان، هەروەك بڵێی ئەو منداڵە بە باوانی دەڵێت: "هێشتا منداڵێكی بچوكم، وەك كەسێكی پێگەیشتوو مامەڵەم لەگەڵدا مەكەن، هێشتا پێویستییەكی زۆرم بە چاودێری ئێوە هەیە".

لێرەدا دەتوانین بڵێین ئەگەر بارودۆخ گۆڕرا -بۆ نموونە لەمنداڵەكەدا سروشتی كەمئەندامی جەستەیی گۆڕرا- ئەوا ئەو منداڵانە بۆ بەدەستهێنانی ئامانجیان هۆكاری دیكە بەكاردەهێنن، بۆنموونە دەتوانن دەنگییان بەكاربێنن، لەم حاڵەتەدا بەشەو زۆر دەگرین، بەهۆو بێ هۆ لەنیوەشەودا دایك و باوكیان بەئاگادێنن، یان لەكاتی نوستندا دەرۆن (واتە بەدەم خەوەوە دەرۆن)، یان بەردەوام بەدەست مێردەزمە (كابوس) -وە دەناڵێنن، یان لەسەر جێگەكەیان دەكەونەخوارەوە یان بەدەست تینوێتییەكی ناسروشتییەوە دەناڵێنن ...هتد.

سایكۆلۆژی هۆكاری هەموو ئەو حاڵەتانە بۆ هەمان بنەچە دەگەڕێنێتەوە، ئەویش پێداویستییە سایكۆلۆژییەكانی منداڵە بۆئەوەی بایەخپێدانی تەواوی دایك و باوكی بەدەستبێنێت بێئەوەی ئەو بایەخ و خۆشەویستییە بەسەر خوشك و برایەكی دیكەدا دابەشبێت ئەو گوزارشتەش كە منداڵ هەڵیدەبژێرێت لە

بناغەدا بۆ پێکهاتەی جەستەیی و ژینگەی منداڵ دەگەڕێتەوە.

ئەم جۆرە حاڵەتانە بەروون و ئاشکرایی کاریگەری بەهێزی ئەقڵ لەسەر جەستە ئاشکرادەکەن، هەروەها دەشێت ئەقڵ تەنیا کارنەکاتەسەر هەڵبژاردنی نیشانە جەستەییەکان، بەڵکو ئەقڵ کۆنترۆڵی سەرجەم هەڵوێستەکان بکات.

بەڵگەیەکی راستەوخۆم لەسەر دروستی ئەم گریمانەیە لەبەردەستدانییە، بەڵام گشت بەڵگەکان ئاماژە بەدروستی ئەم گریمانەیە دەدەن، ئەگەر منداڵێك بەدەست شەرمەوە ناڵاندی ئەوا ئەم شەرمکردنە لەسەر هەموو قۆناغەکانی گەشەی رەنگدەداتەوە، ئەم منداڵە بایەخی زۆر بەدەستکەوتە جەستەییەکان نادات، چونکە لەو باوەڕەدایە -یان بیرکردنەوەیەکی هەڵەی هەیە- کە ئەم جۆرە دەستکەوتانە لەدەرەوەی چوارچێوەی توانا سنوردارەکانی ئەودان، بەمەش بەرێگەیەکی کارا بیر لە مەشق یا راهێنانی ماسولکەکانی ناکاتەوە، هەروەها هەموو ئەو گوزارشتانەی لەدەرەوە واتە ئەوانەی لەکۆمەڵگەوە دێن و پاڵی پێوە دەنێنن بۆ پەرەپێدانی جەستەیی و بەهێزکردنی ماسولکەکانی، فەرامۆشیاندەکات.

لەکاتێکدا هەندێك لەمنداڵانی دیکە بایەخ بە مەشقپێکردنی ماسولکەو راهێنانیان دەدەن بەشێوەیەکی باشتر دەگەنە قۆناغە پێشکەوتووەکانی گەشەو چوستو چالاکییەکی جەستەیی لەو منداڵە شەرمنەی هیچ بایەخێکی بەجەستەی نەداوە.

لەهەموو ئەوانەدا کەباسکران دەگەینە ئەو دەرئەنجامەی ئەقڵ کاردەکاتە سەر فۆرمەلەبوون و دروستبوونی جەستەو گەشەو پەرەپێدانی، هەروەها هەموو ئەو هەڵ و کەموکورتییانەی کە ئەقڵیش بەدەستیەوە دەناڵێنێت لەسەر جەستە رەنگدەدەنەوە، نموونە لەسەر ئەمە لەو حاڵەتە جەستەییانەدا تێبینی دەکەین کە تەنیا دەرئەنجامی راستەخۆی گیروگرفتی ئەقڵی و سۆزدارین، چونکە کاتێك تاك هۆکارێکی بڕواپێکراو نادۆزێتەوە بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەو ئەستەمییە جەستەییەی بەدەستییەوە دەناڵێنێت، ئەوکاتە ئەم ناتەواوییە جەستەییە کاردەکاتە سەر کوێرەڕێنەکان بەتایبەتی لەپێنج ساڵی یەکەمی ژیانیدا، لەکاتێکدا کەموکورتی رژێنەکان کاردەکەنە سەر رەفتار ئەوا بەردەوام ژینگەی دەوروبەرو ئەو ئاراستەیەی کە منداڵان لەرێگەیەوە نموونەی باڵاو چالاکی ئەقڵییان لێوە دەستەبەردەکەن کاردەکاتە سەر کوێرە رژێنەکان.

رۆڵی هەستەکان:

ئەو گۆڕانانەی مرۆڤ لە ژینگەدا دروستیکردوون، ناومانلێناوە "شارستانییەتی کولتورەکان"، شارستانیەت تەنیا دەرئەنجامی گشت ئەو جوڵانەیە کە ئەقڵی مرۆڤ لە پێناوی جەستەدا ئەنجامیانداون، چونکە ئەو کارەی ئەنجامی دەدەین تەنیا ئیلهامێکە لە ئەقڵەوە ئاراستەکراوەو لە پەرەپێدانی جەستەدا یارمەتیدەر بووە، دواجار دەتوانین کاریگەری سودبەخشی ئەقڵ لەسەر گشت ئەو پەرەسەندنانە ببینن کە جەستە پیاندا تێپەڕیوە، بەڵام پێویستە ئەوە لەیادنەکەین کە کارێکی خواستراو نییە ئەقڵ کۆنترۆڵی تەواوی جەستەبکات، چونکە ئەگەر بمانەوێت بەسەر ئەستەمییەکاندا زاڵ بین پێویستە بگەینە ئاستێکی خوازراو لەچوستو چالاکی جەستەیی، لەبەرئەوە ئەقڵ دەتوانێت بەرێگەیەك بەشداری لەکۆنترۆڵکردنی ژینگەدا بکات کە جەستە بەردەوام بێت لەژیاندا، بێئەوەی رووبەڕووبوونەوەی تووشبوون بە نەخۆشی یان مردن یان رووداو یان تووشبوون بەهەر ئازارێك ببێت، لەبەرئەوە توانای ئێمە بۆ هەستکردن بەچێژو ئازار پەرەپێداوەو گەیشتوینەتە ئاستێك دەتوانین خەیاڵ لەوە بکەینەوەو بزانین هەستمان چۆن دەبێت لەهەر هەڵوێستێکی خراپ یان باشدا.

هەستەکان لەرێی کۆمەڵێکی دیاریکراو لەپەرچەکردارو توانای خەیاڵکردنەوە جەستە بۆ رووبەڕووبوونەوەی هەڵوێستەکان ئامادەدەکات، هەروەها کاتێك دەروون دەکەوێتە هەڵوێستێکەوە کە پێشتر روینەداوە ئەوا ئەمە تەنیا رێگەیەکە بۆ پێشبینی و ئەو بزوێنەرەشە کە پاڵ بە هەستە گونجاو و شیاوەکانەوە دەنێت و جەستە وەڵامییان دەداتەوە، ئەمە ئەو رێگەیەیە کە بەهۆیەوە هەستی تاك فۆرمەلە دەبێت و ئەو پێناسەیەیە کە بە "مانای ژیان" دەبەخشرێت، ئەم پێناسەیەش هەستی تاك فۆرمەلەدەکات و ئەو ئامانجەش دیاریدەکات کە تاك وەك ئامانجی کۆتایی بۆ ژیان هەڵیدەبژێرێت. هەرچەندە هەستەکان کۆنترۆڵی جەستە دەکەن، بەڵام جەستە پشتیان پێنابەستێت، چونکە هەستەکان بەرێگەیەکی سەرەکی پشت بەئامانج دەبەستن، ئەمەش دەرئەنجامی جۆرو شێوازی ژیانی تاکە.

ئاشکرایە شێوازی ژیانی تاك تەنیا فاکتەر نییە کە کۆنترۆڵی رەفتاردەکات، کەسێتی یان هەڵوێستی His attitude ئەو تاکە بەتەنیا کارناکەنە سەر کارەکانی، بەڵکو هەستەکان رۆڵێکی

گەورە دەبینن لەمەدا، ئەو لایەنە نوێیەی کە سایکۆلۆژی تاك ئاشکرایکردووە ئەوەیە کە تێبینیمانکردووە هەستەکان هیچ کاتێك دژ ناوەستن لەگەڵ شێوازی ژیاندا، ئەگەر ئامانج هەبێت ئەوا هەستەکان بەو شێوەیە خۆیان دەگونجێنن کە دەرفەت بەتاك دەبەخشن بۆ گەیشتن بەو ئامانجەی کە دیاریکردووەو بەرەو دەرەوەی زانستی فرمانی ئەندامەکان یان بایۆلۆژیمان دەبات، ئەو بنەچەیەی هەستەکانی لێوە هەڵدەقوڵێت (رەگەکانی هەست) ناکرێت لەرێگەی تیۆرە کیمیاییەکانەوە راڤەبکرێت و لێکبدرێتەوە، هەروەها ناکرێت لەرێگەی پشکنینی کیمیاییەوە پێشبینی رەگوریشەی هەستەکان بکرێت، بەڵام هەر لەسەرەتاوە لەسایکۆلۆژی تاکدا پێویستە وایدابنێین یان بەو گریمانەیە بخەینەروو کە ئەم پرۆسە فسیۆلۆژییانە Pro-cesses Physiological بوونییان هەیە، بەڵام زیاتر بایەخ بە ئامانجە فسیۆلۆژییەکان goal physiological دەدەن.

نموونەش لەسەر ئەمە، ئێمە بایەخ بە کاریگەرییەکانی دڵەراوکێ Anxiety لەسەر دەماری سیمپەساوی(2) نادەین تەنیا لەو لایەنەوە نەبێت کە پەیوەندی بە ئامانجی دڵەراوکێکەوە هەیە.

بەپێی ئەم تێگەیشتنەی پێشوو ناتوانین وایدابنێین کە دڵەراوکێ بەهۆی چەپاندنی سێکسوالەوە دروستدەبێت یان دەرئەنجامی ئەزمونێکی دژواری قۆناغی منداڵییە، ئەم جۆرە لێکدانەوەیە زۆر دوورە لەراستییەوە، ئەوەندە دەزانین کە ئەو منداڵانەی واراهاتوون دایك و باوکیان لە دەوروپشتیان بێت تا لە ئەنجامی هەرشتێك و هەموو شتێکدا یارمەتییان بدەن، ئەوا ئەم منداڵانە لەوانەیە جۆرێك لە دڵەراوکێ بخەنەروو وەك هۆکارێك بۆ کۆنترۆڵکردنی باوانییان، هەروەها ناکرێت تەنیا رووخسارە جەستەییەکانی تورەبوون بەهەندوەربگرین، چونکە دەرکەوتووە توورەیی، تەنیا وەك ئامرازێك بۆ کۆنترۆڵکردنی کەسێك یان هەڵوێستێك لە هەڵوێستەکاندا بەکاردێت.

لەوانەیە ئاسان بێت بریار لەسەرئەوە بدەین کە لەرێگەی بۆماوەوە گشت سیفەتە ئەقڵی و جەستەییەکانمان دەستکەوتووە، بەڵام بۆئەوەی ئامانجی کۆتایی بەدیبهێنن چی لەو میراتە (بۆماوە)ییە بکەین؟ ئەمەیە تەنیا شێوازی راستەقینەی سایکۆلۆژی.

دەبینین هەستەکانی تاك بەئاراستەی بەدیهێنانی ئامانجی تایبەتی هەر تاکێك گەشەیکردووەو پەرەیسەندووە، هەمیشە هەستی مرۆڤ لە -دڵەراوکێ و ئازایەتی، لەبەختەوەری یان خەمباری- لەگەڵ شێوازی ژیاندا دەگونجێت، بری هێزو دەسەڵاتی تاك بەتەواوەتی لەگەڵ بۆچوونەکانی خۆیدا دەگونجێت.

ئەو مرۆڤانەی دەتوانن لەرێگەی "خەمۆکی" یەوە ئامانجی خۆیان بەدیبێنن ناتوانن بەهاتنەدی ئامانجیان دڵییان خۆش بێت، چونکە ئەو کەسانە تەنیا لەو کاتەدا دڵخۆشدەبن کە دڵتەنگن.

هەروەها دەتوانین تێبینی ئەوەبکەین کە هەستەکان بەپێی ویستی خۆیان (ئیرادەیان) دەردەکەون و وندەبن، بۆ نموونە ئەو کەسانەی بەدەست فۆبیا یان ترس لە شوێنی کراوە دەناڵێنن دەبینین دڵەراوەکێیان، نامێنێت کاتێك لەناو ماڵی خۆیاندا دەبن، یان لەهەڵوێستێکدا دەبن کە بتوانن کۆنترۆڵی کەسانی دی بکەن، هەموو ئەو نەخۆشانەی تووشی حاڵەتەکانی نیرۆتیکی بوون کاتێك ناتوانن کۆنترۆڵی کەسانی دی بکەن لەسەرجەم گۆشەکانیی ژیان دوردەکەونەوە.

لێرەدا پێویستە حەقیقەتێکی دی دیاریبکەین ئەویش ئەوەیە هەستەکان وەك رێگەو شێوازی ژیانی تاك جێگیرن، کەسانی ترسنۆك هەمیشە هەر ترسنۆکن لەگەڵ هەموو ئەو لوتبەرزی و لەخۆبایبوونەش کە رێگەی مامەڵەکردنی لەگەڵ کەسانی دی پێ جیادەکرێتەوە کاتێك لەگەڵ ئەو کەسانە مامەڵەدەکەن کە پێیانوایە لەخۆیان لاوازترن، هەروەها تەنیا لەحاڵەتی پارێزگاریکردندا ئازایەتییان دەردەکەوێت، واتە کاتێك هەستدەکەن لەلایەن کەسانی دیکەوە پارێزراون لەوانەیە هەمووەدەرگاکانیان بەچەند قفڵێك کلۆم بدەن، بۆ پارێزگاریکردن لەخۆیان پاسەوان دابنێن، سەگیان هەبێت، بۆ ئاگادارکردنەوە لەکاتی روودانی دزیدا ئامێریان هەبێت، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا سوورن لەسەرئەوەی ئازایەتی پڵنگیان هەیە، هیچ کەسێك ناتوانێت راستی هەستکردن بەدڵەراوکێیان بسەلمێنێت، بەڵام ئاشکرا لەرێگەی ئەو پێوەرانەی بۆ پاراستنی خۆیان گرتوویانەتەبەر، ترسنۆکی کەسێتییان دەردەکەوێت.

هەستەکانی سێکسوال و خۆشەویستی، تێگەیشتنێکی هاوشێوە بەو بابەتەی سەرەوە دەبەخشن، چونکە هەستەکانی سێکسوال کاتێك دەردەکەون کە تاك ئامانجێکی سێکسی لە ئەقڵیدا بێت، لەرێگەی چڕکردنەوەی بیریان لەسەر ئەم ئامانجە سێکسییە، دەتوانن خۆیان لەهەر شتێك بەدووربگرن کە لەگەڵ گەیشتن بەم ئامانجەدا دژ دەوەستێت، بەمەش ئەو کەسانە دەتوانن لەپێناوی بەدیهێنانی ئەم ئامانجەدا پارێزگاری لە هەستی

گونجاویان بکەن، بەڵام ئەگەر کەموکورتییەك لەم هەستانەدا روویدا –هەروەك ئەو کەسانەی بەدەست پەککەوتنی سێکسوال بەهەموو جۆرە جیاوازیەکانییەوەو زوو هاویشتنو سێکس ساردی لەژنداو لادانی سێکسوالی لەهەریەك لەژنو پیاودا، دەناڵێنن- ئەوا ئاشکرایە ئەم کەسانە ئامادەنین بۆرزگاربوون لەو بایەخو هەستە نەگونجاوانەیان لەپێناوی بەدیهێنانی ئەو ئامانجەدا (واتە ئەنجامنەدانی ئەو کارە سێکسواڵە).

ئەم جۆرە لادانە لەئەنجامی هەڵبژاردنی ئامانجێکی هەڵە لەئامانجەکانی "سەرکەوتن" روودەدات، هەروەها دەرئەنجامی پارێزگاریکردنە لەشێوازو رێگەی هەڵە لە ژیاندا، هەمیشە دەبینین ئەو کەسانە -لەم جۆرە حاڵەتانەدا- ئارەزووی زیاتر یان چاوەرێی زۆر زیاتر لەهاوبەشی ژیانیان دەکەن، بێئەوەی لەبەرامبەردا خۆیان ئامادەباشییان بۆ بەخشینی زۆر هەبێت، ئەمەش بەڵگەیەکی بەهێزە بۆ بوونی زۆر کەموکورتی لەهەستکردنی کۆمەڵایەتیو هەروەها کەموکورتی لەهەریەکە لە گەشبینیو ئازایەتیشدا.

بۆ نموونە حاڵەتی یەکێك لەنەخۆشەکانم دەخەمەروو -بەپێی زنجیرەی لەدایکبوون، دووەم منداڵە- ئەم نەخۆشە بەدەست هەستکردن بە گوناهەوە دەیناڵاند، لەرێگەی هەوڵو کۆششێکی زۆرو ئەمانەتەوە هەریەك لەباوكو براگەورەکەی توانییان دوکانێکی گەورە دابنێن. کاتێك ئەم نەخۆشەم تەمەنی حەوت ساڵ بوو، وایدەردەخست کە خۆی ئەرکەکانی قوتابخانە لەماڵەوە ئەنجامدەدات، بەڵام مامۆستاکەی ئاشکرایکرد کە براگەورەکەی ئەو کارەی بۆدەکات، ئەم نەخۆشە لەناخی خۆیدا هەستکردن بەگوناهی بۆ ماوەی سێ ساڵ شاردەوە، دواجار چوو بۆلای مامۆستاکەیو دانی بەکارەکەیدانا، لەبەرئەوەی ئەو کارە هێندە تاوانێکی ترسناك نەبوو، مامۆستاکەی بایەخێکی ئەوتۆی بەو مەسەلەیە نەدا، بەڵام ئەو منداڵە بێ هیوا نەبوو چوو بۆلای باوکیو بۆ جاری دووەم دانی بەوەدانا کە براگەورەکەی ئەرکەکانی قوتابخانەی بۆ نووسیوەتەوە، ئەمجارە هەندێك سەرکەوتنی بەدیکرد، چونکە باوکی زۆر شانازی بەم دانپیادانانەی کورەکەی کرد لە کاتێکدا ئەو دانپیادانانە خۆشەویستی بۆ راستی منداڵەکەی خستەروو، هەرچەندە ئەو باوکە لە منداڵەکەی خۆشبوو، بەڵام ئەو منداڵە لەسەر هەستکردن بە گوناه بەردەوام بوو تا تووشی خەمۆکی بوو.

لەم حاڵەتەدا ئەستەمە خۆمان بەدووربگرین لەگەیشتن بەو دەرئەنجامەی کە دەڵێت ئەو کورە هەوڵدەدات بیسەلماندنێت کە خاوەنی بەها بەرزەکانی مۆراڵە زیاتر لەوەی هەوڵبدات بۆ ئاسوودەکردنی ویژدانی بەرامبەر ئەو هەڵە بچووکەی کردوویەتی، لێرەدا کاریگەری ئەو بارودۆخە مۆراڵییە باوە دەبینین کە لەماڵی ئەو کورە باوبوو کەسەرکەوتن لە ژیاندا لەرێگەی پابەند بوونەوە بوو بەبەها بەرزەکانی مۆراڵەوە، ئەم منداڵەش کاتێك هەستی کرد -لەهەموو کارو ئەرکێکی قوتابخانەو سەرکەوتنی کۆمەڵایەتیدا لەبراکەی کەمترە- هەوڵیدا لەرێگەی ئەو کارەوە (دانپیادانان بەهەڵە) سەرکەوتن بەدەستبێنێت.

لەدوای تێپەربوونی چەند ساڵێك ئەو نەخۆشە بەهۆی هەندێك بابەتی سادەو ئاساییەوە دووچاری حاڵەتی هاوشێوە واتە هەستکردن بە گوناه بوو، هەروەها لەپێناوی بەدەستهێنانی پلەی بەرز لە قوتابخانە لەسەر رێگای پێچاوپێچو خراپ بەردەوام بوو، هەستکردن بەگوناه لای ئەم کورە بەتایبەتی لەماوەی پێش تاقیکردنەوەکاندا زیاتر دەبوو، بەتێپەربوونی تەمەن نموونەی ئەم گیروگرفتانە لەژیانی ئەو نەخۆشە زیادیدەکرد، بەهۆی ئەو هەستیارییە زۆرەی لەگەڵیدا بوو لەبراکەی زیاتر هەستی بەدژواری دەکرد، لێرەشەوە لەرێگەی ئاماژەدان بەدەستکەوتەکانی براکەی بەردەوام پاساوی بۆهەر کارێك دەهێنایەوە کەخۆی تێیدا شکستی دەهێنا. کاتێك وازی لەزانکۆ هێنا نەخشەی بۆ دەستکەوتنی پیشەیەکی هونەری، دارشتن، بەڵام هەستکردن بە سزای ویژدان ئەوەندە سەرقاڵی کرد تەنانەت هەموو رۆژەکانی بە نوێژکردنەوە بەسەردەبردو لەخوا دەپارایەوە لێی خۆش بێت، بەمەش کاتی نەما بۆ گرنگیدان بەکارکردنی لەو خوێندنگە هونەرییەدا.

حاڵەتی ئەقڵی ئەم نەخۆشە بەپلەیەك خراپ بوو رەوانەی نەخۆشخانەی نەخۆشییە ئەقڵییەکان کرا، لەوێ دەستنیشانکرا کە ئەو حاڵەتە قابیلی چارەسەرکردن نییە، بەڵام بەتێپەربوونی کات باشتر بوو، دواتریش لەنەخۆشخانە دەرچوو، پێشئەوەی نەخۆشخانە جێبێڵێت داوای یارمەتی کرد کەئەگەر تووشی ئەو حاڵەتە بۆوە رێگەی پێبدرێت بۆ نەخۆشخانە بگەرێتەوە، پاشان وازی لە وەزیفەکەی هێنا تاخۆی بۆ لێکۆڵینەوە لەمێژووی هونەر تەرخان بکات، کاتێك ماوەی دیاریکراوی تاقیکردنەوە نزیکبۆوە لەرۆژێکی پشووی رەسمیدا چوو بۆ کڵێسەو -بەگریانەوە- بانگەشەی ئەوەی دەکرد کەئەو گوناهبارترینو خراپترین مرۆڤە، بەم رێگە درامییەی

-جارێکی دی- توانی سەرنجی دەوروپشت رابکێشێت و ویژدانی زیندووی هەستیاریی بەئاگابێنێت.

دوای ئەوەی جارێکی دیکە ماوەیەك لەنەخۆشخانەی ئەقڵی مایەوە سەرلەنوێ هاتەماڵەوە، جارێکی دیکە هەڵسوکەوتە سەیروسەمەرەکانی دەستیان بەدەرکەوتن کردەوە، تەنانەت جارێك بەڕووتیو بێ بەرگ لەسەر مێزی نانخواردن دانیشت ...!! ئەم پیاوە بونیادێکی ساغو دروستی هەبوو، لەبەرئەوە -لەم رووەوە لایەنی کەم- دەیتوانی کێبڕکێ لەگەڵ براکەییو کەسانی دیکەدا بکات.

هەستکردن بە گوناه لای ئەم پیاوە تاکە ئامڕازێك بوو کە بەهۆیەوە خۆی لەڕواڵەتی مرۆڤێکی دەستپاكو سەر راستدا نیشاندەدا کەخاوەن ویژدانێکی هەستیارترە لەکەسانی دەوروپشتی، بەم کارەی توانی ئامانجی خۆی لە"سەرکەوتن" دا بسەلمێنێتو بەدیبهێنێت.

بەهەرحاڵ، دەتوانین بڵێین ئەو پیاوە بەڕێگەیەکی بێسوودو بێبایەخ ئامانجی خۆی بەدیهێناوە، چونکە هەوڵەکانی بۆ دوورکەوتنەوە لەتاقیکردنەوەکانی خوێندنو سووربوون لەسەر نەبوونی بەردەوامی لەسەر کارێکی هەمیشەیی، هەموویان بەڵگەن بۆ ترسنۆکیو هەستکردن بەوەی کەسێکی شیاو نییەو توانای ژیانی لەگەڵ چواردەوریدا نییە.

گشت ئەو نارەحەتییانەی تووشی ئەم پیاوە دەبوون هەمووی هەوڵی خۆی بوون، چونکە بەمەبەست دەیویست لەهەر چالاکییەك خۆی بەدووربگرێت کە لەوانەیە کەسانی چواردەوریی بەچاوی شکستیو بەزینەوە تەماشای بکەن، بەڵام پێویستی ئەم پیاوە بۆ سەرکەوتن، ئاشکرا لەو هۆکارانەوە دەردەکەوێت کە پەیڕەوی دەکردن، بەتایبەتی لەودیمەنەی کە دەچوو بۆ کڵێسە، هەروەها شێوازی نانخواردن بەڕووتیو دانیشتن بەبێ پۆشاك، ئەو شێوازەی لەژیاندا گرتوویەتیەبەر ناچاریکردووە کە ئەمجۆرە رەفتارو کارانە بنوێنێت، دەبێت تێبینی ئەوەش بکەین ئەو هەستانەی ئەم پیاوە دەستی دەکەوت لەگەڵ ئامانجەکانیدا تەواو گونجاو بوون.

ئێستا بەڵگەیەکی دیکە لەبەردەستدایە —کە زۆر روونو ئاشکرایە— بۆ کاریگەری بەهێزی ئەقل لەسەر جەستە، ئەویش بەشێوازێکی جەستەیی تایبەت، گوزارشتکردنی تاکە لەهەر سۆزێك، چونکە هەموو تاکێك بەڕێگەیەکی بینراو ئەو سۆزانە دەخاتەروو کە لەناخیدا شەپۆل دەدەن، بۆ نموونە گوزارشتەکانی روخسارو جوڵەی دەستو بارودۆخی جەستەو لەرزینی پەل و ...... زۆری دیکە.

لەوانەیە هۆکاری ئاشکرای کاریگەری ئەقل لەسەر جەستە بۆ پەیوەندی روونو ئاشکرای نێوان ئەقڵو هەندێك دیاردەی باو، بگەڕێتەوە، کە حاڵەتی جەستەیی ناهەمیشەیی کاتیی لێوە پەیدادەبێت -وەك گوزارشتەکانی روخسار، جوڵەی دەست، بارودۆخی جەستە، لەرزینی پەلو زۆری دی- بەپێچەوانەی ئەوەی لەنموونەی پێشوودا بینیمان.

لەوانەیە گونجاوبێت کاتێك ئاماژە بەوەبدەین کە لەبەرامبەر ئەم حاڵەتە جەستە کاتییانەدا هەندێك حاڵەتی هاوتا لەئەندامەکانی ناوەوەی جەستەی مرۆڤدا رودەدەن، بۆ نموونە کاتێك مرۆڤ رەنگی زەرد هەڵدەگرێت هاوتایە بەکاریگەری سوڕی خوێن لەروخسارداو دەرئەنجامی کاریگەری فرمانی کۆمەڵێك لەئەندامەکانی ناوەوەیە کە ئەقل رووبەڕووی بۆتەوە، بۆهەر سۆزێکی مرۆیی وەك دڵەراوکێ یان کەسەر یان تورەیی، گوزارشتێکی جەستەیی تایبەت بەهەریەکەیان هەیەو هەموو تاکێك خاوەنی کۆمەڵێك گوزارشتی جەستەیی تایبەتییە کە ئەم گوزارشتانە زمانێکی جەستەیی تایبەت بەوکەسە دروستدەکەن.

کاتێك مرۆڤ لەهەڵوێستێکدا دووچاری ترس دەبێت، ئەم ترسە لەشێوەی گوزارشتێکی جەستەییدا دەردەکەوێت کە لەرزینە، بەڵام کەسێکی دیکە لەهەمان بارودۆخدا ئەم ترسە بەگوزارشتێکی دیکە دەردەبڕێت کە مووی قژەسەرو گیانی رەپدەوەستێت، کەسێکی دی -لەهەمان بارودۆخدا- گوزارشتی جەستەیی بۆ ترس زیادبوون یان تێکچوونی ژمارەی ترپەکانی دڵیەتی، هەروەها بەدەیەها گوزارشتی جەستەیی جیاواز هەن بۆ دەربڕینی هەمان ئەو سۆزە مرۆییە -لەم حاڵەتەدا مەبەستمان لە ترسە- بەمشێوەیە گوزارشتی تاك بەپێی زمانی جەستەیی تایبەتی خۆی جیاوازە دەبێتو دەگۆڕێت، هەر لەڕێگەی دەردانی ئارەق یان دەردراوی جەستەیی دیکەوە بۆ ئەو گوزارشتانەی کەتاك توانای قسەکردنی لەدەستدەدات یان بەدەنگێکی شڵەژاوی پچڕپچڕەوە قسەدەکات، یان خۆی گرمۆڵە دەکاتو جەستەی دەکات بە تۆپ، یان بەتەواوەتی لەجێگەی خۆی دەچەقێتو توانای جووڵە لەدەستدەدات هەندێجاریش توانای هاوسەنگبوونی نامێنێت، یان ئارەزووی نانخواردن لەدەستدەداتو هێڵنجی دێت، هەندێك کەسیش توانای کۆنتڕۆڵکردنی میزکردنو پیسایی‌کردن لەدەستدەدەن، لای هەندێك کەس جۆرێکی دیکە لەگوزارشتکردن روودەدات

که ئەندامی سێکسوالیان کاریگەر دەبێت بەو سۆزە، بۆ نموونە زۆرێك لەمنداڵان، لەکاتی تاقیکردنەوەکانی خوێندندا هەست بەجۆرێك لە چێژی سێکسوال دەکەن، هەروەها وەك زانراوە تاوانباران راستەوخۆ دوای ئەنجامدانی تاوانەکەیان روودەکەنە خانەکانی لەشفرۆشی یان دەڕۆن بۆلای دۆستەکانیان، هەندێك لەزانایانی بەناوبانگی سایکۆلۆژی پێیانوایە پەیوەندییەکی زۆر پتەو لەنێوان سێکس‌و سۆزەکانی ترس‌و دڵەڕاوکێدا هەیە، لەکاتێکدا هەندێکی دیکەیان دەڵێن هیچ پەیوەندییەك لەنێوانیاندا نییە، لەو باوەڕەدام هۆکاری ئەم ناکۆکییە بگەڕێتەوە بۆ تێپەڕبوون بەو ئەزموونە تایبەتییانەی ژیانی خۆیان‌و تا ئاستێکی زۆریش کاریکردۆتەسەر گۆشەنیگاو روانینیان بۆئەو بابەتە.

ئەو پەرچەکردارانەی پێشوو بۆ گروپی جیاوازی مرۆڤ (تاکەکان) دەگەڕێنەوە، لەوانەیە لەرێگەی گەڕان‌و توێژینەوەوە بتوانرێت لەو گروپانەدا کاریگەری بۆماوە لەسەر جیاوازی ئەو پەرچەکردارانە ئاشکرابکرێت، هەندێك لەو گوزارشتە جەستەییانە -پەرچەکردار- بەڵگەی ئاشکران بۆبوونی تێکچوون یان لاوازی لەو خێزانەدا، هەروەها هەندێك لەئەندامانی ئەم خێزانانە ئەگەر بکەونە هەمان هەڵوێستەوە هەمان گوزارشتی جەستەیی لێکچوو دەردەبڕن. بەڵام ئەوەی لێرەدا بەلامانەوە گرنگە ئاشکرای بکەین ئەوەیە چۆن ئەقڵ سۆزە مرۆییەکان وەك ئاگادارکەرەوەیەك بۆ حاڵەتە جەستەییەکان بەکاردەهێنێت.

سۆزە مرۆییەکان‌و ئەو گوزارشتە جەستەییانەی لێی پەیدادەبن حەقیقەتی کارو پەرچەکرداری ئەقڵمان بۆ ئاشکرادەکەن لەو هەڵوێستانەدا کە ئەقڵ بەگونجاو یان نەگونجاویان دادەنێت، بۆنموونە کەسێك بەدەست نەمانی توانای کۆنترۆڵکردنەوە دەناڵێنێت، ئارەزوودەکات بەخێرایی بەسەر ئەو ئەستەمییەدا زاڵبێت‌و دانبەخۆیدا بگرێت، لەمکاتەدا -بەدیدی خۆی- باشترین هۆکار بۆ رزگاربوون لەم هەڵوێستە هێرشکردن یان تۆمەتبارکردنی کەسێکی دیکەیە.

تورەیی کاردەکاتەسەر ئەندامانی ناوەوەو ئامادەیان دەکات بۆ جوڵەو پەرچەکردار، هەندێك کەس لەکاتی تورەیدا تووشی ئازاری گەدە دەبن یان رەنگی روخساریان بۆسووری تۆخ دەگۆڕێت، هەروەها بەپلەیەك کاردەکاتەسەر سوڕی خوێنیان لەوانەیە دووچاری نۆرەی سەریەشەیان بکات. بەسیفەتێکی گشتی دەتوانین بڵێین زۆربەی حاڵەتەکانی لاسەریەشەی توندی دووبارەبۆوە لەپشتییەوە تورەییەکی پەنهان یان رووبەڕووبوونەوەی سەرشۆڕی یان هەر هەڵوێستێکی دیکە کە بۆتە هۆی دروستبوونی ئەو تورەبوونە پەنهانە، خۆی حەشارداوە، تەنانەت هەندێجار دەبێتە هۆی دەرکەوتنی حاڵەتی نیورالجیای دەماری سێ جمکە Trigeminal neuralgia(3) یان دەرکەوتنی نۆرەی ڤێ.

ئەو رێگەیەی کە سۆز بەهۆیەوە کاردەکاتەسەر ئەقڵ هێشتا بەرێگەیەکی زانستی تەواو ئاشکراو تۆمارنەکراوە، لەوانەشە هیچ کاتێك نەتوانین لەکارلێککردنی نێوان سۆزو ئەقڵ تێبگەین، بەڵام کاتێك فشاری دەماری -شەکەتبوونی ئەقڵی- روودەدات هیلاکبوونی ئەقڵ کاردەکاتەسەر هەریەك لە کۆئەندامی دەماری سیمپەساوی‌و پاراسیمپەساوی، پەرچەکردار لەکۆئەندامی دەماری سیمپەساوی دەردەکەوێت، بۆ نموونە ئەو کەسە دەست دەکێشێت بەسەر مێزەکەی بەردەمیدا، یان لێوی بەدان دەگەزێت یان ئەو کاغەزانەی بەدەستیەوەیە دەیان درێت، مرۆڤ لەمکاتەدا واتە لەکاتی شەکەتبوونی ئەقڵیدا واهەستدەکات

ناچارە جوڵەیەك ئەنجامبدات، بۆ نموونە گازگرتن لە قەڵەم یان نینۆك کرۆشتن رێگەی پێدەدەن حاڵەتی ئەو فشارە دەمارییە دەرببڕێت کە پێوەی دەناڵێنێت.

لەرێگەی ئەم جۆرە جوڵانەوە حەقیقەتی هەستی ئەوکەسە ئاشکرادەبێت کەهەستدەکات لەلایەن هەڵویستێکی دەوروبەرییەوە هەرەشەی لێدەکرێت، بەهەمان شێوە کاتێك کەسێك لەنێو کۆمەڵێك کەسی نامۆدا دانیشتووە دەموچاوی سوورهەڵدەگەرێت، هەروەها کاتێك بەدەست لەرزینەوە یان جوڵەیەکەوە گرفتاردەبێت کەلای تاك هەمیشە بەشێوەیەکی خۆنەویست روودەدات، بەڵام ئەم گوزارشت یان جوڵانە بەدەگمەن روودەدەن کاتێك تاك خۆی بەتەنیا دەبێت، چونکە هەموو ئەم گوزارشتە جەستەییانە بەهۆی هەستکردن بەگرژی‌و دڵەراوکێوە روودەدەن.

لەمەوە دەبینین دڵەراوکێ‌و گرژی دەگەنە هەموو بەشەکانی جەستە، لەبەرئەوە هەموو سۆزێك سەرجەم جەستەی مرۆڤ رووبەرووی جۆرێك لەجۆرەکانی گرژی دەکەنەوە، بەڵام ئەو رێگەیەی ئەو گرژییەی پێ گوزارشتدەکرێت هەندێجار ئاشکراو روون نییە، لێرەدا تەنیا ئاماژە بەو نیشانە جەستەییانە دەدەین کە پەیوەندییەکی پتەویان بەشەکەتبوونی جەستەییەوە هەیە.

ئەگەر بەوردی گەراین بۆماندەردەکەوێت هەموو بەشێك لەبەشەکانی جەستە گوزارشتی سۆزداری تایبەت بەخۆی هەیە، هەروەها ئەوەش ئاشکرادەکەین هەموو گوزارشتە جەستەییەکان تەنیا دەرئەنجامی کارلێکردنی نێوان ئەقڵ‌و جەستەن، لەبەرئەوە گرنگە پەرچەکرداری ئاڵوگۆرکراوی نێوانیان بدۆزینەوە.

لەو راڤەکردنەی پێشووەوە دەگەینە ئەو دەرئەنجامەی "شێوازی ژیان" ی تاك‌و ئەوانەی لەگەڵیدا هاوتان لە ئەنگێزەو گۆرانە سۆزدارییەکان کاریگەری بەردەوامیان هەیە لەسەر پەرەسەندن‌و گەشەی جەستە، ئەگەر دروستی ئەو وتەیە سەلمێنرا کە کەسێتی منداڵ‌و شێوازی ژیانی لەقۆناغی زۆر زووی ژیانیدا فۆرمەلەدەبێت، ئەوا ئەوکاتە لەوانەیە بتوانین ئەو گوزارشتە جەستەییانە ئاشکرا بکەین کەدەرئەنجامی قۆناغەکانی داهاتووی ژیانی ئەو منداڵەن.

ئەو کەسانەی جوامێرن لەرێگەی ئەقڵەوە بۆ باشکردنی حاڵەتی جەستەییان، ئازایەتی خۆیان ئاشکرادەکەن‌و ئەم کەسانە جەستەیان بەرێگەیەکی جیاواز بونیاد دەنرێت، ماسولکەکانیان پتەوترو جەستەیان رێك‌و بڵندتر لەکەسانی دیکە دەردەکەوێت، ئەگەری ئەوە زۆرە کەحاڵەتی مەزاجی کاریگەری زۆری هەبێت بۆسەر پەرەسەندن‌و گەشەی جەستە، هەروەها بەشێوەیەکی ئەندەکی لە حاڵەتی هاوسەنگی ماسولکە بەرپرس دەبێت.

لەکەسانی جوامێردا گوزارشتەکانی رووخسار لەکەسانی دی جیاوازترن، دواجار سەرجەم ئەو ژمارە زۆرەی خاسیەتە جەستەییەکان کاریانتێدەکرێت، تەنانەت شێوەی کەللەسەریش لەوانەیە کاریتێبکرێت.

لەوانەیە ئەستەم بێت کاریگەری ئەقڵ بۆسەر چۆنێتی کارکردنی مێشك رەتبکەینەوە، چونکە مێشك تەنیا ئەندامێکە لە ئەندامەکانی جەستەو لێرەشەوە ئەقڵ کاریگەری بۆ مێشك دەبێت وەك هەر ئەندامێکی دیکەی جەستە، هەروەها لێکۆڵینەوەکان لەزانستی نەخۆشیدا (پاسۆلۆژی) ئاشکرایانکردووە ئەو تاکانەی توانای خوێندنەوەو نوسینیان -بەهۆی زیانپێکەوتنی نیوەی لای چەپی مێشك- لەدەستداوە لەرێگەی مەشقپێکردنی بەشی دیکە لەمێشکیان دەتوانن بۆ خوێندنەوەو نوسین توانایان بەدەست بێننەوە بۆئەوەی هەمان فرمانی ئەو بەشە زیانپێکەوتووە ئەنجامبدەن، ئەم حاڵەتە لەکاتێکدا روودەدات ئەوکەسانە تووشی جەلتەی دەماخی بوون‌و ناکرێت ئەو بەشە تێکچووەی مێشك چاکبکرێتەوە، لەبەرئەوە بەشەکانی دیکەی مێشك ئەو فرمانە ئەنجامدەدەن‌و ئەو تاکە توانای خوێندنەوەو نوسینی بۆدەگەرێتەوە.

ئەم راستییە بایەخی زۆری هەیە لە توانای جێبەجێکردنی سایکۆلۆژی تاك لەبواری فێرکردندا، ئەگەر ئەقڵ توانی کاربکاتەسەر مێشك- تەنانەت وایلێکرد مێشك بکاتە تاکە ئامرازێك کە بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانی بەکاریبێنێت- ئەوکاتە دەتوانین پەرە بە مێشك بدەین‌و بارودۆخی باشتربکەین، لێرەدا پێویست ناکات لەبەرامبەر سنوری تواناکانی مێشکدا بەدەستبەستراوی‌و دیلی بمێنینەوە، چونکە دەکرێت ئەو رێگایانە بدۆزرێنەوە بۆ مەشقپێکردنی مێشك تا مێشك بەشێوەیەکی لێدێت لەگەڵ بارودۆخی ژیانی چواردەورماندا بگونجێت.

ئەو ئەقڵەی ئامانجێکی هەڵە دیاریدەکات، یان بۆگەیشتن بەئامانج رێگەیەکی هەڵە هەڵدەبژێرێت، ئەوکاتە بەشێوەیەکی پۆزەتیف لەکارکردنیدا بۆسەر مێشك شکستدێنێت، وەك ئەو کەسەی بۆ "هاوکاری" ناتوانێت پەرە بە تواناکانی

بدات، نموونەی ئەمجۆرە کەسانە لەپەرەپێدانی تواناکانی مێشکیاندا، ئەقڵیان شکستدەهێنێت، لەبەرئەم هۆیەیە زۆرێك لەو منداڵانەی توانای "هاوکاری" کردنییان لەگەڵ کەسانی دەوروبەریاندا نییە هەندێك نیشانەی نەخۆشی مێشك لەسەریان دەردەکەوێت وەك تێنەگەیشتن یان ئەوکەسە ناتوانێت بگاتە ئەوپەری سنووری تێگەیشتن، کە لەوانەبوو پێیبگەیشتایە ئەگەر خاوەنی ئەقڵێك بوایە کە زامنی بایەخ و کارایی "هاوکاری" بۆ بکردایە.

خەسلەتە ئەقلی و ستێرۆتایپە جەستەییەکان:

زۆرێك لەشارەزایان ئاماژەیان بەبوونی پەیوەندییەکی هەمیشەیی داوە لەنێوان گوزارشتەکانی ئەقڵ و جەستەدا، بەڵام هیچ کامیان هەوڵی نەداوە پردی (یان پەیوەندی ناهەمیشەیی) نێوانیان بدۆزێتەوە لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك لەشارەزایان باسی چۆنێتی دروستبوونی ئەم پردی پەیوەندییەیان کردووەو بەوردی لەخاسیەتە جەستەییەکانی تاکیان کۆڵیوەتەوە، خاسیەتەکانی ئەقڵ و سۆزیان ئاشکراکردووە کەهاوتان بەخاسیەتە جەستەییەکان، پاشان ستێرۆتایپە جەستەییەکانی مرۆڤیان بۆ چەند گروپێکی ناوازە پۆلێنکردووە کەزۆربەی تاکەکانی کۆمەڵگەی مرۆیی لەخۆدەگرێت، ئەو شارەزایەش کە ئەم کارانەی کردووە "ئارنست کریچمەر"(4)ە.

بۆنموونە گروپی پیکنۆید Pyknoids هەیە، ئەم گروپەی ئەو تاکانە لەخۆدەگرێت بەدەم و چاوێکی شێوە خڕ و لوتێکی کورت دەناسرێن و جەستەیان مەیلەو قەڵەوە، شکسپیر لەشانۆگەرییە نەمرەکەیدا گوزارشتی لەم کەسانە کردووەو لەسەر زاری یۆلیۆس قەیسەرەوە دەڵێت: دەوروپشتم بەو پیاوە قەڵەوانە بگرن، ئەوانەی موویان نەرمەو بەدرێژایی شەو خەوتوون.

کریچمەر ئەو پەیوەندییەی دۆزیوەتەوە کە کۆمەڵێك خاسیەتی ئەقڵی و ستێرۆتایپێك لەستێرۆتایپەکانی جەستە پێکەوەدەبەستێت، بەڵام لێکۆڵینەوەکەی هۆکاری ئەم پەیوەندییە لەنێوان کۆمەڵێك خاسیەتی ئەقلی و ستێرۆتایپێك

لەستێرۆتایپەکانی جەستەی روونەکردۆتەوە.

لەکۆمەڵگەی ئێمەدا ئەو تاکانەی بەم ستێرۆتایپە جەستەییە دەناسرێن بەدەست هیچ کەمئەندامییەکی جەستەییەوە نانالێنن، جەستەیان بەتەواوەتی لەگەڵ شارستانییەتدا شیاوو گونجاوە، لەڕووی جەستەییەوە هەستدەکەن وەك هەرکەسێکی دیکە وان, متمانەیان بەهێزو توانای خۆیان هەیە، بەدەست گرژییەوە نانالێنن، ئەگەر ئارەزووی شەڕکردن بکەن، هەستدەکەن توانای شەڕییان هەیە، بەڵام کەسانی دی بەدوژمنی خۆیان دانانێن و بەگۆشەنیگایەکی دوژمنایەتیشەوە لەژیان ناڕوانن. یەکێك لەقوتابخانەکانی سایکۆلۆژی نموونەی ئەم کەسانەی ناساندووە بە کەسانی کراوە Extroverts، بەڵام هۆکاری ئەم ناساندنەی بەمشێوەیە راڤە نەکردووە، بەزۆری پێیان دەوترێت کەسانی کراوە، چونکە جەستەیان نەبۆتە سەرچاوەی دڵەراوکێ یان گرژبوون.

پێچەوانەی ستیرۆتایپی جەستەیی ئەو کەسانەی پێشوو(واتە پیکنۆیدەکان) کریچمەر ناوی لێناون کەسانی داخراو یان شیزۆید Schizoid کە لەروخساردا بەوە دەناسرێن لەمنداڵ دەچن یان بەشێوەیەکی ناسروشتی بالایان زۆربەرزە، لووتێکی درێژو سەرێکی شێوە هێلکەییان هەیە، لەتێڕوانینی کریچمەرەوە ئەم کەسانە خۆپارێزن و ئارەزوودەکەن ئەودیوی شتەکان بزانن، ئەگەر رووبەرووی هەر نارەحەتییەکی ئەقڵی بوونەوە خێرا دەبنە کەسانی شیزۆفرینی Schizophrenic کە شکسپیر لەسەر زاری یۆلیۆس قەیسەر لەکاتی تەواوکردنی قسەکانی پێشوویدا گوزارشتی لێکردووەو دەڵێت: "بەڵام کاسیوس کەخۆپارێزیو بەئاگایی پێوەدیارەو بیرکردنەوەی قوڵ و فراوانە لەو پیاوە مەترسیدارانەیە کە جێگەی متمانە نییە" (دیمەنی دووەم لەبەشی یەکەم لەشانۆگەری یۆلیۆس قەیسەر). نموونەی ئەم کەسانە لەوانەیە بەدەست کەموکورتی جەستەییەوە بنالێنن، تادەگەنە قۆناغی نەرزەبوون، خۆپەرستو رەشبین و دوورەپەرێزن، لەوانەیە هەموو ئەمانە بەهۆی ئەنگێزەیانەوە بێت بۆ داواکردنی یارمەتی، کاتێك ئاشکرایدەکەن کە بایەخی پێویستیان پێنەدراوە، هەست بە دژواری و تاڵی دەکەن و گومان لەهەموو کەسانی چواردەورییان دەکەن. کریچمەر بریار لەسەربوونی ستێرۆتایپێکی جەستەیی دەدات کە دەکەوێتە نێوان ئەم دوو جۆرەی پێشووەوەو خاسیەتە ناوازەکانی هەریەکەیان پێکەوە کۆدەکاتەوە، بەشێوەیەك لەسەر شێوازی ستێرۆتایپی (پیکنۆید) گەشە دەکات، بەڵام بە خاسیەتە ئەقڵییەکانی ستێرۆتایپی "شیزۆید" پەرەدەسێنێت و گەورەدەبێت، دەتوانین لەوەتێبگەین ئەگەر بارودۆخی دەوروبەری ئەم کەسانە یارمەتیدەربوون بۆ فێرکردن و مەشقکردنییان بەم ئاراستەیە، ئەوا وایانلێدێت لەهەڵوێستەکان سڵبکەنەوەو بێ وەرەبن و ئامادەنەی هەر ئەزمونێکی نوێ نەبن لەژیاندا، پێویستە باس لەوەش بکەین لەرێگەی بەکارهێنانی لەکارخستن و وەستانی ورە بەشێوەیەکی رێکخراو دەتوانین رەفتاری هەر منداڵێك بمانەوێت بگۆڕین بۆ ئەو جۆرە رەفتارەی کە کەسانی داخراو یان "شیزۆید Schizoid" یان پێدەناسرێن.

دەتوانین لەرێگەی گوزارشتە ئەندەکییەکانی روخسارەوە ئاستی توانای تاك بۆ "هاوکاری" دیاریبکەین، بەڵام بێ ئەم گوزارشتانەش دەتوانین ئەوە لەبەرچاوبگرین کە ئەو کەسە چەند توانای "هاوکاری" هەیە، چونکە بەردەوام بەشوێن ئەونیشانەو هێمایانەدا دەگەڕێین کە ئاماژەن بۆ توانای "هاوکاری" تاك.

بوونی "هاوکاری" زۆر داواکاری بەسەرماندا دەسەپێنێت و بەرەو روودانی گۆڕانکاری دەمانبات، بۆئەوەی بارودۆخمان لەم جیهانە پڕ لە ئەنارشیزم (فەوزا) ییەدا باشتربکەین، دەتوانین بەهەمان رێگە ئەو راستییە ئاشکرابکەین کە ئەقڵی مرۆڤ بەر لەروودانی کارەساتە گرنگەکانی مێژوو هۆشیارو بەئاگابووە بەرامبەر پێویستی گۆڕان و ئامادەبوون بۆی، ئەم ئامادەباشییە چەند غەریزەیی بێت ئەوەندە زیاتر قابیلی هەڵەکردنە، مرۆڤ بەسروشتیی رقی لەو کەسانە بووە - تائێستاش هەروایە- کە لەبونیادی جەستەییاندا سیفەتی شازو ناباویان هەیە، بەرێگەی ناهۆشیاریی و بێدرککردن بەشێوەیەك حوکم بەسەر ئەم کەسانەدا دەدات کە شیاو یان گونجاو نین بۆ "هاوکاری".

لەگەڵ ئەوەشدا لەئەنجامی شارەزایی تاکەکانی کۆمەڵگە ئەم حوکمە دەدەدرێت، بەڵام بەلای منەوە ئەم حوکمە هەڵەیەکی گەورەیە بەرامبەر ئەم کەسانە دەکرێت. تائێستا لە نێو سەرجەم ئەندامانی کۆمەڵگەو ئەو کەسانەی کە بەدەست شازیو ناباوییەوە لەبونیادی جەستەیاندا دەناڵێنن هیچ رێگەیەك بۆ زیادکردنی پلەی "هاوکاری" نییە، ئەمەش وادەکات کەمئەندامی جەستەیی ببێتە رێگری زیاترو ئەم کەسانە ببنە قوربانی گاڵتەجاریو کۆمەڵێك قسەی پڕوپوچی باوو بلاوی نێو خەڵك.

بالێرەدا هەڵوێستەکەمان پوخت بکەین:

لە پێنج ساڵی یەکەمی ژیاندا منداڵان گەڕان و بەدواداچوون و پەرۆشی ئەقڵییان یەکدەخەن، رەگو ریشەی پەیوەندی نێوان ئەقڵ و جەستە دادەمەزرێنن و بەو شێوەیەی کەلەگەڵ خوونەریتە سۆزداریی و جەستەیی و سیفەتە ناوازەکانی خۆیاندا تەباو هاوتا دەبێت، ستێرۆتایپ و شێوازێکی جێگیرو هەمیشەیی بۆ ژیانییان دروستدەکەن، کەئەمەش ئاستێکی تایبەتی "هاوکاری" لەخۆدەگرێت، دەتوانین لەرێگەی ئاشنابوون بەم ئاستە چۆنێتی هەڵسەنگاندن و تێگەیشتن لەهەر تاکێك بەجیاو سەربەخۆ لەکەسێکی دیکە بزانین.

بۆنموونە :دەبینین فاکتەری هاوبەش لەنێو هەموو حاڵەتەکانی شکستیدا کە تاکەکانی کۆمەڵگە پێوەی دەناڵێنن بۆ لاوازی توانای "هاوکاری" دەگەڕێتەوە، ئەمە ڕێگەمان پێدەدات پێناسەیەکی نوێ بۆ سایکۆلۆژی بخەینەڕوو، سایکۆلۆژی بەم پێناسە نوێیە بریتییە لەهەوڵدان بۆ تێگەیشتن لەکەموکورتی توانای "هاوکاری". ئەقل خۆی یەکەیەکی تایبەتییەو پشت بەخۆیدەبەستێت، شێوازی ژیانیش لەسەرجەم گوزارشتەکانی ئەقڵدا روون‌و ئاشکرا دەردەکەوێت، چونکە هەموو هەست‌و بیرۆکەکانی تاک پێویستە لەگەڵ شێوازی ژیانیدا ڕێک‌و گونجاوبن.ئەگەر کۆمەڵێك هەستمان بەدیکرد کە بەرێگەیەك دژی بەرژەوەندی ئەو کەسە بوو، ئەستەمی بۆتاك دروستکرد، ئەوا کاتێك دەمانەوێت یان هەوڵدەدەین ئەو هەستانە لەو کەسەدا بگۆڕدرێن دەبینین کارەکەمان بێسوود دەبێت، چونکە ئەو هەستانە گوزارشتی راستەقینەن لەشێوازی ژیانی ئەو تاکەدا، دەتوانین تەنیا لەیەك حاڵەتدا ئەو هەستانە بگۆڕین ئەویش لەوکاتەدا کە شێوازی ژیانمان گۆڕی‌و بۆ دەرباز بوون لەم هەستانە بەدەر لەم رێگەیە هیچ رێگەیەکی دی بەدیناکەین.

ئەوەی سایکۆلۆژی تاك بڕوای پێیەتی یان دەیڵێت ئەوەیەن ناکرێت چارەسەری یەکێك لەنیشانەکانی کەموکورتی لەکەسێتی تاکدا بەجیابکرێت، بەڵکو پێویستە ئەو گریمانە هەڵەیە ئاشکرابکەین کە تاك بۆ دیاریکردن‌و هەڵبژاردنی شێوازی ژیان پشتی پێبەستووە، چونکە ئەرك‌و فرمانی سەرەکی سایکۆلۆژی تاك بریتییە لەتێگەیشتن لەکۆمەڵێك لایەن‌و بابەتی تایبەت بەتاك، وەك ئەو ڕێگەیەی ئەقڵی تاك بەهۆیەوە لەو شارەزاییانە تێگەیشتووە کە لەژیاندا پێیاندا تێپەڕیوە، هەروەها پێناسەی تاك بۆ"مانای ژیان"و ئەو کارانەی وەك پەرچەکردار ئەنجامیان دەدات لەبەرامبەر سەرگرتانەی (ئینتباع) لەژینگەی چواردەوریی‌و لەجەستەیەوە پێیدەگەن.

سایکۆلۆژی، جەستەی منداڵان دەرزی ئاژن ناکات بۆئەوەی پەرچەکردارییان بەرامبەر بەئازار ئاشکرابکات، هەروەها ختوکەیان نادات تا بەئاستی توانایان بۆ پێکەنین ئاشنابێت، هەرچەندە نموونەی ئەمجۆرە تاقیکردنەوانە لەنێو پزیشکانی سایکۆلۆژیدا باوە، لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەم تاقیکردنەوانە لەتوانایاندایە هەندێك لایەنی شاراوەی دەروونی تاك ئاشکرابکەن، بەڵام ناکرێت دەرئەنجامی ئەم تاقیکردنەوانە بەهەندوەربگیرێت وەك بەڵگە بۆ بوونی ستێرۆتایپێکی جێگیر بۆ شێوازی ژیانی تاك.

لەکاتێکدا توێژینەوەو لێکۆڵینەوە سایکۆلۆژییەکانمان تایبەت بەژیانی تاك ئەنجام دەدەین شێوازی ژیان ئەو ماددە سەرەکییەیە کە پێویستە رەچاوبکرێت‌و بەهەند وەربگیرێت، ئەو پزیشکە دەروونییەی -بەدەر لەشێوازی ژیان- بایەخ بە ماددەیەکی دیکە دەدات وەك لێکۆڵینەوەی لایەنی فسیۆلۆژی‌و بایۆلۆژی تایبەت بە تاك، ئەوا لە کارەکەیدا ڕێکەوتی سەرکەوتنی زۆرناکات.

ئەم پرەنسیپە بۆهەرکەسێك دروستە کە لێکۆڵینەوە لەسەر کارتێکەرو پەرچەکرداری تاك بەرامبەر کارتێکەرەکانی ژینگە ئەنجامدەدات، هەروەها بۆ لێکۆڵینەوە لەکاریگەری شوێنەواری شۆکی دەروونی‌و ئەو کەسانەی لەکاریگەری توانا بۆماوەییەکان‌و پەرەسەندنی ئەم توانایانە دەکۆڵنەوە.

لەسایکۆلۆژی تاکدا بایەخ بە خودی دەروون Psycheو ئەقل وەك تاکە یەکەیەك دەدەین، هەروەها ئەو مانایانە تاقیدەکەینەوە کە تاك بەهەموو شتێکی چواردەوری خۆیەوە دەیلکێنێت، لەئامانجی تاك‌و ئەو ڕێگایانەی بۆ بەدیهێنانی ئامانج هەڵیاندەبژێرێت دەکۆڵینەوە، هەروەها ئەو ڕێگایانەش کە گیروگرفتی ژیانی پێ چارەسەر دەکات. بەدیدی من باشترین ڕێگە بۆ تێگەیشتن لەتاك, پلەو ئاستی توانایە بۆ "هاوکاری".

پەراوێزەکان:

1- spinal bifida: کەمووکورتییەکی زگماکییە، کەوانە بڕبڕەییەکان داناخرێن بەهۆی بوونی ئەم کەلێنەوە ناوەڕۆکی درکە جۆگەی پشتەوە بە دەرکەوتوویی دەمێنێتەوە، لەگەڵ بوونی کەلێنێك لە پەردەکانی مێشکدا.

2- دەمارە سیمپەساوی بەشێکە لە خۆنەویستە کۆئەندامی دەمارAutonomic nervous system لە زنجیرەیەك گرێ پێکدێت‌و دەکەوێتە هەردوو تەنیشتی بڕبڕەی پشتەوەو ریشاڵەکانی لێوە دەردەچن بۆ هەر ماسولکە شانەیەك.

3- نۆرالجیای دەماری سێ جمکە : گرژبوونێکی دەمارییە زۆرجار بەشێوەیەکی خۆنەویستی روودەدات‌و دەبێتە هۆی دروستکردنی ئازار لەدەماری سێ جمکەدا، ئەم دەمارە سێ لقی لێبۆتەوە هەریەکەیان بۆ پێست‌و زمان‌و ددان درێژدەبنەوە.

4- ئارنست کریچمەر: پزیشك‌و زانایەکی سایکۆلۆژیی ئەڵمانییە (1888-1964) فەلسەفەو پزیشکی خوێندووە، کریچمەر هەوڵیداوە سیفەتە جەستەییەکانی تاك‌و سیفەت‌و خەسڵەتەکانی کەسێتیی بەیەکەوە ببەستێتەوە ساڵی 1921 تیۆرێکی خستەڕوو کە دەڵێت: هەندێك نەخۆشی ئەقڵی هەن زیاتر لەو کەسانەدا بڵاون کە هەندێك سیفەتی جەستەیی تایبەتییان هەیە، لەم سەردەمەی ئێستادا ئەو کەسانە ژمارەیان کەمن کە بڕوا بە دروستی ئەم جۆرە تیۆرانە دەهێنن.

سەرچاوە:

لە کتێبی (مانای ژیان)، ئالفرید ئادلەر، پرۆژەی نەتەوەیی بۆ وەرگێران- میسر، چاپی یەکەم 2005 (بەزمانی عەرەبی).

ژەهری هەستو دەمار

پرۆفیسۆر د. عەزیز ئەحمەد ئەمین
کۆلیژی زانست ـ زانکۆی سلیمانی

بریتییە لە کۆمەڵێکی گەورەو فراوان لە ئاوێتەی ئۆرگانیك ونائۆرگانیکە سروشتیەکانو دەستکردەکان گرنگترینیان ئەمانەن:

1-5-سیانیدی هایدرۆجین ((HCN
Hydrocyanic acid

سیانیدی هایدرۆجین یان ترشی سیانیك یەکێکە لە ژەهرە بەهێزو تینەکان، لەساڵی ١٧٨٢ دا زانای سویدی شیلی (Scheele) پێکهاتن وشێوە کیمیاییەکەی دۆزیوەتەوە، لە جەنگی یەکەمی جیهانی دا فەرەنسییەکان وەك چەکی کوشندەبەکاریان هێناوە، ئاوێتەی سیانیدی هایدرۆجینیان لەگەڵ سیانەکلۆریدی زەرنیخ ($AsCl_3$) و چوارەم کلۆریدی توتیا (زینك) و کلۆرۆفۆرم تێکەڵ کردووەو ناویان ناوە ڤینسینایت Vincennite ئاوێتەی سیانیدی هایدرۆجینی ووشك بارێکی شلی بێ رەنگی هەیەو بۆنی هەیە رەنگەکەی بەرەو زەردێکی کاڵ بێت، بۆنی وەك بۆنی مۆزە، لەگەڵ ئاوو چەندتوێنەرێکی ئۆرگانیك تێکەڵ دەبێت، وەك کهولو ئیسەر.

لە پلەی گەرمی ٢٥,٧ پلەی سیلیزی دەکوڵێتو لە پلەی گەرمی ١٣,٤ پلەی سیلیزی دەیبەستێتو دەچێتەسەر باری رەقی، سەنگی چەشنی لە پلەی ١٨ پلەی سیلیزی یەکسانە ٠,٦٩٧ سیانیدی هایدرۆجین لەسەر ئاستی پیشەسازی چەند رێگایەکی تایبەتی هەیە لەوانە:

أ – لە کارلێکی نێوان ئامۆنیاو یەکائۆکسیدی کاربۆنو پلەی گەرمی ٥٠٠- ٧٠٠ پلەی سیلیزی بە بوونی یاریدەدەری ئۆکسیدی ئەلەمنیۆم Al_2O_3

ب – بە کرداری ئۆکسانێکی بەشی (Fractional Oxidation) لە تێکەڵەیەکی ئەمۆنیاو میسان لەگەڵ ئۆکسجینی هەواو بەبوونی یاریدەدەرێك وەك توخمی پلاتین ئەم یاریدەدەرە لەشێوەی توریکدایەو لە توخمی پلاتینو رودیۆم دروستکراوە.

ج – رێگەیەکی ئەلکتریکی:

بریتیە لە تێپەربوونی تەزوویەکی ئەلکتریکی بە نێوان تێکەڵەیەك لە گازی هایدرۆجینو ئاوێتەیەکی هایدرۆکاربۆنی یان بە تێپەربوونی تەزوویەکی ئەلەکتریکی (لەسەر شێوەی تەلێکی سورەوەکراوە) بەنێوان تێکەڵەیەکی گازی هایدرۆجینو نایترۆجینو کاربۆن (خەڵوز) .

بۆ رونکردنەوەی کارلێکەکانی میکانیزمی سیانیدی هایدرۆجین، چاوەڕوان دەکرێت کە ئەم ئاوێتەیە دوو شێوگی پێکهاتنی هەبێت وەك شێوگی نتریل Nitril Form (H – C = N) یان شێوگی ئایزۆ نیتریل Isonitril Form (H – N = C).

سیانیدی هایدرۆجین لە پلەی گەرمی ئاسایدا بەشێوەیەکی هێواش لەگەڵ ئاو یەك دەگرێتو ترشی فۆرمیكو ئامۆنیا پێك دەهێنن.

ترشی هایدرۆسیانیك بەرامبەر بەکاریگەرە ئۆکسانەکان جێگیر نییە، بۆنمونە لەژێر بارێکی تایبەتیدا لەگەڵ پایرۆکسیدی هایدرۆجین بۆ ئاوێتەی ئۆکسامید (Oxamid) یان ترشی سیانیك Cyanic acid دەگۆڕێت

ئەم دوو ئاوێتەیە بە ژەهر دانانرێن.

توخمی کلۆر دەتوانێت بچێتە شوێنی هایدرۆجینی ئاوێتەی سیانیدی هایدرۆجینو ئاوێتەی کلۆریدی سیانید پێك دێت.

سیانیدی هایدرۆجین لەگەڵ هایدرۆجین پێکەوە ئاوێتەی (مەسیلی ئەمین Methyl amin) پێك دەهێنن.بەگشتی دوو میتۆدی تایبەتی دەتوانرێت دیاریدەکردنی جۆریو بڕی سیانیدی هایدرۆجین بەکاربهێنرێت.

١- بۆ دیاریدەکردنی جۆری (Qualitativ) میتۆدی پیرتۆسی Pertusi و گاستادلین Gastadlin بەکاردەهێنرێت. کارەکەش بەم جۆرە دەبێت:

گیراوەیەکی ئاوی لە (ئەسیتاتی مسو ئەسیتاتی بەنزیدین Benzidinacetate) ئامادەدەکرێت. ئینجا کاغەزێکی پاڵاوتنی ئاسایی یەو بەو گیراوەیە تەڕدەکرێتو دەخرێتە بەر ئەو گازی سیانیدی هایدرۆجینە، بوونی ئاوێتەی سیانیدی هایدرۆجین رەنگی کاغەزەکە شین دەکات.

٢- بۆ دیاریدەکردنی سەنگی میتۆدی ڤیلاند (Wieland) بەکاردەهێنرێت. لێرەدا سیانیدی هایدرۆجین لەگەڵ یۆد تێکەڵ دەکرێت، ئینجا بڕی ئەو یۆدەی کارلێکی نەکردووە دەدۆزرێتەوە، ئەویش بەهۆی سایوسۆلفیتی سودیۆم ($Na_2S_2O_3$).

٥-١-١= نیشانەی کاریگەرەکانی ژەهری ترشی هایدرۆسیانیك:

هەموو سەرچاوە زانیاریەکان بە فراوانی دەربارەی کاریگەرە فسیولوجیەکانی ئەم ژەهرە دەدوێن، چونکە ئەم ئاوێتەیەو خوێیەکانی لە بوارێکی فراوانی زانیارییو تەکنۆلۆژی دا بەکاردەهێنرێت، بەتایبەتی بۆ دروستکردنی جۆری ئەو ئاوێتانەی پێی دەڵێن پۆلیمیر، وەك دروستکردنی جۆری پلاستیكو فیلمی وێنەگرتنو هەموو جۆرە دەرمانێکی کوشتنو بنبڕی مێشو مەگەزو میکرۆبی نەخۆشیەکانی رووەكو گەلێك شتی دیکەش.

بەڵام وەك گوتمان سیانیدی هایدرۆجین لایەنی خراپەشی هەیە، واتە ئەگەر وەك ژەهر بۆ بنبڕی ژیانی مرۆڤو ئاژەڵو زیندەوری دیکە.

سیانیدی هایدرۆجین ژەهرێکی زۆر بەهێزە، بە کورتی بڕی مژی کوشندەی (LD٥٠) سیانیدی هایدرۆجینو چەند خوێیەکی بەم جۆرەیە:

ترشی هایدرۆسیانیك (HCN) ١,٠٠ ملگم / کگم

سیانیدی پۆتاسیۆم (KCN) ٢,٥٠٠ ملگم / کگم

سیانیدی سۆدیۆم (NaCN) ١,٨٠٠ ملگم / کگم

بەگشتی لە هەموو کاتێکدا پێویستە لە کاتی بەکارهێنانی ئەم جۆری ژەهرە بەهێزانە هەموو ئامۆژگاریەك رەچاو بکرێت، چونکە بەرهەڵستی مرۆڤو زیندەوەرانی دیکە بەرامبەر ئەو ژەهرانە زۆر جیاوازە.

کەمترین بەهای خەستی مژی کوشندەی (MWC)Maximum Workplace Concentration) ژەهری سیانیدی هایدرۆجین دەکەوێتە نێوان ١٠ بەش لە ملیۆنێك بەش. کاتێك ئەم بەهایە گەیشتە ١٠٠- ٣٠٠ بەش لە ملیۆنێك، ئەوا ئەو زیندەوەرە لە نێوان نیو تا یەك سەعاتدا ژیانی لەدەست دەدات. ئەگەر خەستی سیانیدی هایدرۆجین لە ٣٠٠ بەش بۆ ملیۆنێك تێپەڕی، ئەوا ژیان هەرچەند دەقیقەیەك دەخایەنێت، بەڵکو مردنی کتۆپڕ مسۆگەرە.

بۆ ئامۆژگاری دەبێت بڕی سیانیدی هایدرۆجین لە شوێنێکی بەرەڵادا لە ٥٠- ٦٠ بەش لە ملیۆنێك بەش لە هەوا تێ نەپەڕێت.

دۆزراوەتەوە کە بەهای مژی کوشندەی (LD٥٠) هەندێك ئاژەڵی وەك مەیمونو سەگو پشیلە لە نێوان ٠,٣٥ ملگم / لیتر. ئەگەر ئەم بەهایە گەیشتە ٢ملگم / لیتر، ئەوا ئەم ئاژەڵانە لە ماوەی ٥-١٠ دەقیقەدا دەمرن.

لێرەدا دەردەکەوێت کە بەئاسانیو تەواوی ناتوانرێت بەهای مژی کوشندەی سیانیدی هایدرۆجین لە لەشدا بدۆزرێتەوە، چونکە بەهای ئەم ژەهرە پەیوەندی بە شوێنی بڵاوبونەوەیەتیو هەروەها لەشی مرۆڤ دەتوانێت بەشێك

لەو ژەهرە بگۆڕێت بۆ مادەی(سایۆ سیانید) کە ژەهر نییە، لە هەمان کاتدا بەرهەڵستی مرۆڤ بەرامبەر بەو ژەهرە جیاوازی هەیە بەشێوەیەکی گشتی تینو هێزی ژەهر لێدانی سیانیدی هایدرۆجینو خوێیەکانی پەیوەندییەکی تەواوی بە بڕی ئەو ژەهرەوە هەیە کە گەیشتۆتە لەشی مرۆڤو بەهەناسە وەریگرتووە. ئەگەر بڕی ئەو ژەهرە بەرز بوو، ئەوا زوو بەزوو خێرا مرۆڤەکە دەکوژێت. ئەگەر بڕی ژەهرەکە کەمتر بوو لە بەهای ئاسایی، ئەوا نیشانەی ژەهر لێدانەکە دەست دەکات بە دەرکەوتن، لە پێشدا لە پێستەوە دەردەکەوێتو هەو دەکاتو سوور هەڵ دەگەڕێتو قورگ دەست دەکات بە خوراندنو چاو سور دەبێتەوەو لەگەڵ ئازارێکی لەش بەگشتی وە ڕشانەوەو گرانی قوتدانو قسە کردن.

ئەگەر بڕی ژەهرەکە مامناوەندی بێتو نزیك بەهای ئاسایی ئەو ژەهرە بێت، ئەوا نیشانەی لێدانی ژەهرەکە دەست پێدەکات. پێش هەموو شتێك ئەو مرۆڤە ورەی نامێنێتو ترس دایدەگرێتو دەنگی دەنوسێتو دەمو چاوی سور دەبێتەوەو هەناسەی سوار دەبێتو هەست بە بورانەوە دەکاتو لەشی دەلەرزێتو تووشی کۆڵنج دەبێتو زمانی تەتەڵە دەکاتو قورس دەبێتو پلەی گەرمای لەش نزم دەبێتەوە هەست بە سەرما دەکاتو باری لەشی گران دەبێتو ڕەنگە ئەم کارەساتە ناخۆشە بگاتە خێرا لێدانی دڵو بیوەستێنێتو مرۆڤەکە ژیان لەدەست بدات. هەتا وەکو ئەم کاتە توانرا نەخۆشەکە لە مردن ڕزگار کرا، بەڵام پاش ماوەیەکی درێژ هەندێك لە دیاردەو نیشانەکانی دەردەکەوێتەوە.

٥ - ١- ٢- فریا گوزاری سەرەتایی:

یەکەم هەنگاوی فریاگوزاری لەم کارەساتەدا کە دەبێت بە زووترین کات ئەو مرۆڤە لەو شوێنە دوور بخرێتەوەو جلو بەرگی دابکەنرێتو باش بە بەتانیەك گەرم داپۆشرێت، لەکاتی وەستاندی هەناسە یان لاواز بوونی پێویستە بە زوویی هەناسەی بە دەست بۆ بکرێت ، لەم کاتەدا دکتۆر (مویشلن Moeschlin) ئامۆژگاری حوقنە کردن یان دەرزی لێدان دەکات، بە گیراوەی (مەسیلینی زەرد Mothylen blue) یان نتریتی سودیۆم Sodium nitrite یان سایو سولفاتی سودیوم Sodium thio sulphato هەروەها دەبێت ئەگەر نەخۆشەکە لەهۆش خۆی نەچوبوو، ئەوا دەتوانرێت ڕێگای بدرێتێ کە هەڵمی ئاوێتەی (نیتریتی ئەمیلAmylnitrite) هەڵمژێت، بەمەرجێك هەر پێنج دەقیقە جارێكو نابێت ئەم کارە لەهەشت جار تێپەڕێت.

ئەگەر ژەهر لێدانەکە لەڕێگای کۆئەندامی هەرس یان خواردنەوە بوو، واتە لەڕێگای دەمەوە بوو، ئەوا نەخۆشەکە بڕێك لە گیراوەیەکی ئاوی ئەم ئاوێتانەی پێ دەدرێت:

٢گم سۆلفاتی ئاسنو ١٠ گم ئۆکسیدی مەگنسیۆم لە ١٠٠ سم ٣ ئاودا، بەڵام لەکاتی بورانەوەدا نابێت هیچی پێ بدرێت، ئەم گیراوەیە دەبێتەهۆی ڕشانەوە بڕێك لەو ژەهرەی هێشتا کاریگەری نەکردووە دێتە دەرەوە.

ئەگەر نەخۆشەکە بێ هۆش بو، ئەوا دەتوانرێت ئامۆژگارییەکانی (شیفرSchaffer) ڕەچاوبکرێت، پێش هەموو شتێك ڕەنگە نەخۆشەکە پێویستی بەهەناسەدانی دەستی بێت،ئینجا پێویستی بەدەرزی لێدانە، واتە بە ٢ مللیتر لە لوبیلین Lobelinو (١,٧ ملیلیتر) لە کورامین Coramin – ئەم دەرزییە بە سەرپەرشتی پزیشکی پسپۆڕ لەژێر پێست دەدرێت، ئینجا دەرزییەکی (١٠ ملیلیتری) لە ٠,٤ ٪ گیراوەیەکی نیتریتی سۆدیۆم، دوابەدوای دەرزییەکی (٢٥) ملیلیتری لە گیراوەی سایۆسۆلفاتی سۆدیۆم (٥٠٪) لەکاتی دەرکەوتنی نیشانەی ژەهر لێدانەکە لەسەر پێست وەك برینو هەوکردن، پێویستە ئەو شوێنە باش بە ئاو خاوێن بکرێتەوە، ئینجا بە گیراوەی بیکاربۆناتی سۆدیۆم (٥ ٪). هەروەها دەتوانرێت دەرزی بەکاربهێنرێت وەك ئاوێتەی P – Dimathylaminophenol کە لەدەماری خوێن دەدرێت، لەم کاتانەدا دەبێت هەمو کارێك لەژێر ئامۆژگاری پزیشکدا بێت، بەتایبەتی پسپۆڕانی پێستو چاوو بۆری هەناسەو ناوخۆ.

٥ – ٢ زەرنیخیدی هایدرۆجین (A5H٣) Hydrogenarsenide:

مێژوی ئامادەکردنی ئەم ژەهرە دەگەڕێتەوە بۆ زانای سویدی (شیلی) لە ساڵی ١٧٧٥ دا، ئاوێتەی زەرنیخیدی هایدرۆجین بریتیە لە گازێکی بێ ڕەنگو بۆنی سیری هەیە، لە پلەی گەرمی (- ٥٨,٥) پلەی سیلیزیدا دەکوڵێتو لە پلەی گەرمی (- ١١١) پلەی سیلیزی وا دەیبەستێت، لە ڕۆنی (ترینینیدا) دەتویێتەوە، لەژێر باری ئەتموسفیری ئاساییدا جێگیرە، بەڵام بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی، واتە بەگەرمکردن شی دەبێتەوەو توخمی زەرنیخی لێ جیادەبێتەوە.

بەکارلێکردنی نێوان تێکەڵەیەکی ئۆکسیدی زەرنیخو زینك (خارسین)و ترشی سلفریك ئامادە دەکرێت.

بۆ دەستکەوتنی بڕێکی زۆر لە زەرنیخیدی هایدرۆجین دەتوانرێت زەرنیخیدی زینك لەجیاتی توخمی زینك بەکاربهێنرێت لەگەڵ ترشی سلفریکی روون

بەشی بوونەوەی ئەم ماددەیە دەتوانرێت تەنها ئاو بەکاربهێنرێت یان هەوای شێدار زەرنیخیدی هایدرۆجین بەرامبەر فاکتەری ئۆکسانەکان جێگیر نییە، بەئاسانی دەسوتێت و دەچێتە سەرباری ئۆکسیدی زەرنیخو ئاو زەرنیخیدی هایدرۆجین رۆڵی رامالین (Reduction) دەبینێتو دەتوانێت نیتراتی زیو بۆ نیشتەیەکی زیو لێ دەکاتەوە

دەتوانرێت سوود لەم کارلێکە وەربگیرێت ئەویش بۆ باری شیکردنەوەو دیاریدەکردنێکی چوونی مادەی ژەهری زەرنیخیدی هایدرۆجین ئەم کردارە بەم جۆرە دەبێت:

کاغەزێکی پاڵاوتن بەگیراوەیەکی نیتراتی زیو تەڕدەکرێت، ئینجا دەخرێتەبەر گازی زەرنیخیدی هایدرۆجین، لەئەنجامدا پەڵەیەکی رەش پەیدا دەبێت کەبریتی یە لە توخمی زیوی نیشتوو لەسەر کاغەزە تەڕەکە وەك لەم هاوکێشەدا دیارە.

هەمان پەڵەی زیو پەیدادەبێت، ئەگەر هیدریدی فوسفۆر (PH٣) فوسجین یان هیدریدی ئەنتیمون بەکارهێنرا.

دەتوانرێت زەرنیخیدی هایدرۆجین بۆ شیکردنەوەو دیاریکردنی سەنگی بەکاردەهێنرێت، بۆنمونە:

١- زەرنیخیدی هایدرۆجین لەگەڵ یۆدا (گیراوەیەکی یۆد) پێکەوە ئاوێتەی زەرنیخاتی هایدرۆجین پێك دەهێنن، لێرەدا بەهۆی ئاوێتەی سایۆسۆلفیت بری ئەو یۆدەی هاوبەشی کارلێکەکەی نەکردووە بدۆزرێتەوە، لەم رێگایەوە دەتوانرێت بڕی ئاوێتەی زەرنیخیدی هایدرۆجینەکەش بدۆزرێتەوەو

بەبوونی رابەری کیمیایی (indicator) نیشاستەکە رەنگێکی شین دەبەخشێت.

ب – زەرنیخیدی هایدرۆجین لەگەڵ گیراوەیەکی ترش لە یۆدیدی پۆتاسیۆم کارلێك دەکەنو لەئەنجامدا توخمی یۆد پەیدا دەبێت، دەتوانرێت بری ئەو یۆدەی پەیدابووە بەهۆی گیراوەی (سایوسۆلفیتی سۆدیۆم) وە بدۆزرێتەوە

ج – گیراوەی زەرنیخیدی هایدرۆجین لەگەڵ (دوانە ئەسیل دوانە سایۆکاربامیتی زیو – Silberdi ethyldi thio carbamate) رەنگێکی ئاڵۆزی جێگیر پێك دەهێنن.

توخمی ئەو رەنگە بەستراوە بە خەستی گیراوەکەی زەرنیخیدی هایدرۆجین، لەبەرئەم هۆیە دەتوانرێت ئامێری پێوانەی رەنگ (Colorimeter) بەکاربهێنرێت، بەگشتی لەرێگای ئەم جۆری شیکردنەوەو دیاریکردنەوە دەتوانرێت کاریگەری ئەم ژەهرە بدۆزرێتەوە، هەروەها دەتوانرێت رێگای کارلێکردنی نەهێڵرێتو ناوچەکە پاك بکرێتەوە، کاری نەمانی زەرنیخیدی هایدرۆجین لەشوێنێکی کراوەدا بەهایەکی زۆری دەوێت، لێرەدا دەتوانرێت بەرەبەرەخەستی ژەهرەکە کەم بکرێتەوە ئەویش لە رێگای پەیداکردنی رەشەبایەك یان جوڵانەوەی هەوای ناوچەکە.

٥-٢-١ نیشانەی کاریگەری ژەهری زەرنیخیدی هایدرۆجین:

وەك گوتمان ئاوێتەی زەرنیخیدی هایدرۆجین وەك ژەهرێك بەگشتی کاردەکاتەسەر کۆئەندامی دەمارو هەستو خوێن، بەتایبەتی سیستەمی سەنتەری دەمارەکان، بەهای مژی کوژندەی ئەم ژەهرە بەستراوە بە بری خەستیو نیشانەکانی لەنێوان ٤ – ٥ سەعاتدا دەردەکەوێت.

بەگشتی نیشانەی ژەهر لێدان بەم شێوەیە دەست پێ دەکات: هەست کردن بە سەرماو لەرزینی لەشو رشانەوەو سەریەشەیەکی قورسو گۆرینی رەنگی میز بۆ سورێکی تۆخ، ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ کاریگەری ژەهرەکە لەسەر هیمۆگلۆبین، هەروەها پێستی لەش زەرد هەڵدەگەرێتو بەهێواشی بەرەو سوربونەوە دەروات، بۆی هەیە کاریگەری ژەهرەکە بگاتە جگەرو سپلو گورچیلەو بۆری میزکردنو رەنگە بە کارەساتێکی ناخۆش کۆتایی بێت، ئەویش نەمانی ژیانە.

ئەگەر کاریگەری ژەهرەکە قورس بێت، ئەوا نەخۆشەکە لە ماوەی (٢-٨) رۆژدا ژیان لەدەست دەدات و لەگەڵ ئەو دیاردانەی باسمان کرد و لەدواهەنگاوی ئەم کارەساتەدا نەخۆشەکە هەست بە قورسی هەناسەدان دەکاتو تووشی کۆلنجو ئیفلیجیەکی تەواو دەبێت.

زانا (لیمان – Lehmann) بەهای مژی کوشندەی (LD٥٠) ئەم ژەهرە لەسەر مرۆڤ بە ٥ ملگم / یەك لیتر هەوا دادەنێت. هەروەها کەمترین بری مژی کوشندەی ئەم ژەهرە لەشوێنی کارداو بۆ ماوەی هەشت سەعات (MWC) بە نزیکەی ٠,٠٥ بەش لەیەك ملیۆن بەش دادەنێت، بەلاّم بەرهەڵستی ئاژەڵ بۆ ئەم ژەهرە جیاوازە، بۆ نمونە بۆق توانای بەرهەڵستی لەمشك باشترە، بەلاّم بەرهەڵستی مشك لە پشیلە بەرزترە پشیلەش بەرهەڵستی لەسەگ بەرزترە.

وەك دەرکەوتوە باڵندەی (کەناری) بە باڵندەیەکی تایبەتی دادەنرێت، چونکە زۆر ناسکەو توانای بەرهەڵستی دژی ژەهر زۆر کەمە، لەبەر ئەوە لە هەندێك کاتدا بۆ رابەری دەرخستنی ئەم ژەهرە بەکاردەهێنرێت.

٥-٣ هیدریدی فوسفۆر (فوسفین) Phosphin:

ئاوێتەی هیدریدی فوسفۆر جۆرێکە لەو ژەهرانەی کاردەکەنە سەر دەمارو خوێن، بەگشتی فوسفین دوو باری هەیە، واتە دوو جۆرە:

أ- فوسفینی گازی (PH_3)

ب- فوسفینی شل (دووانە فوسفین – P_2H_6)

ئاوێتەی فوسفین بریتیە لە گازێکی بێ رەنگ لەگەڵ بۆنێکی ناخۆشی وەك بۆنی ماسی بۆگەن یان بۆنی سیر. لە پلەی گەرمی (- ٨٧,٤) پلەی سلیزی دەکوڵێتو لەپلەی گەرمی (-١٣٣) پلەی سیلیزی دەیبەستێتو دەچێتە سەر باری رەقی. توانەوەی لەئاودا کەمە، بەگەرمکردنی تا پلەی (١٥٠) پلەی سیلیزی دەچێتە سەر باری سوتاندن واتە ئۆکسان بوونو ترشی فوسفوریك پێك دەهێنێت

ئەگەر فوسفین بەشێکی لەدوانۆ فۆسفینی تێدابێت دەتوانرێت بە ساردبونەوەی ئەو تێکەڵەیە لەیەکتری جیا بکرێنەوە. لێرەدا دەتوانین بگەرێینەوە بۆ جیاوازی پلەی بەستنی هەردوو ئاوێتەکە.

دوانە فوسفین لە پلەی گەرمی ٥١,٧ پلەی سیلسزی دەکوڵێتو لە پلەی گەرمی (-٩٩) پلەی سیلیزی دەیبەستێتو دەچێتە سەر باری رەقی.

فۆسفین بەم رێگایانەی خوارەوە لەسەر ئاستی لابور

ئامادەدەکرێت:

أ- بەشیکردنەوەیەکی ئاوی فوسفیدی کالسیۆم یان مەگنسیۆم یان ئەلەمنیۆم، لەم کارەدا بڕێکی کەم لە (دووا فۆسفین) پەیدا دەبێت، بەڵام وەك گوتمان بەساردکردنەوەی بەرهەمەکە لەیەکتری جیادەکرێنەوە.

ب- بەکارلێکی گیراوەیەکی تفت لەگەڵ فوسفوری سپی:

٥ -١-٣ نیشانەو دیاردەکانی کاریگەری ژەهری فوسفین:

گازی فوسفین بە ژەهرێکی بەتین و بەهێز دادەنرێت واتە بڕێکی ٨٠٠-١٠٠٠ ملیلتر / لەیەك (م ٣) لە هەوادا بەسە بۆ کوشتنی مرۆڤ لە ماوەی (٥-١٠) دەقیقەدا، هەروەها بونی ٢-٣ ملیلتر / م٣ لە هەوا بەسە بۆ دەرکەوتنی نیشانە کاریگەرییەکانی و هەست بە بۆنە ناخۆشە بۆگەنەکەی دەکرێت.

بەگشتی نیشانەی ژەهر لێدانی فوسفین هەروەك زەرنیخیدی هایدرۆجینە، وەك سەریەشەیەکی قایم و قورس و رشانەوەو گرانی هەناسەدان و زەرەر بەخشین بە دڵ و ئاڵۆزی کاری و تێکچونی چالاکیەکانی و نزمبونەوەی لێدانی وفراوانی بیبیلەی چاو ئازارێکی زۆری پەراسوەکان و سنگ و کۆکینێکی بەردەوامی وشك و سەرگێژی و لەهۆش چون. ئەم کارانە هەموویان کاردەکەنە سەر چالاکی دڵ و لەکاری دەخات و ژیان کۆتایی دێت. هەتاوەکو لەکاتی رزگارکردنی ژیانی ئەو مرۆڤە، بەڵام بۆی هەیە هەندێك لەو دیاردانە پاش ماوەیەك لەجگەر و گورچیلەدا دەربکەوێتەوە. هەروەك بۆ زەرنیخیدی هایدرۆجین وتمان کە بەرهەڵستی ئاژەڵ یان مرۆڤ دژی ئەم ژەهرە جیاوازی هەیە، بەڵام بەشێوەیەکی سەرەکی بەستراوە بە بری خەستی ژەهرەکە و شوێنی بلاوبونەوەی.

فریاگوزارە سەرەتاییەکانی ئە ژەهرە لە گوێزانەوەی نەخۆشەکەوە دەست پێدەکات دەبێت زۆر بەخێرای بێت و بەلێفەیەکی باش گەرم داپۆشرێت و دەرمانی دژی کۆکەی پێبدرێت وەك کوداین Codein، بەڵام بە مەرجێك بتوانێت ئەو دەرمانە وەربگرێت ئەگەر توشبوون لە رێگای دەمەوە

بوو، ئەوا دەبێت گەدە (stomach) باش بشۆرێت، واتە گیراوەیەکی ئێجگار روونی لە پەرمەنگەناتی پۆتاسیۆم پێ دەدرێت (٠,٠١٪)، ئینجا چارەسەرکردنی تایبەتی لە لایەن پزیشکی پسپۆڕیەوە دەکرێت.

٥-٤ ئاوێتەی کاربۆنیلەکان Carbonyls compounds:

بریتیە لە کۆمەڵێك ئۆکسیدی کاربۆنە کانزاییەکان، وەك یەکا ئۆکسیدو دوانۆکسیدی کاربۆنی کانزاکان. ئەم ئاوێتە ئۆکسیدانە بەگشتی لە شیبونەوەی یاریدەدەرەکانەوە پەیدا دەبێت کە بۆ کانزا یەکا ئۆکسیدی کاربۆن شی دەبنەوە. دۆزینەوەی ئاوێتەی کاربونیلە کانزایەکان دەگەڕێتەوە بۆ (موند Mondو لانگەر Langer) لە ساڵی ١٨٩٠ دا، ئەمرۆ کۆمەڵێکی فراوان لەم جۆرە ئاوێتە کانزاییانە هەیە، لەوانە:

٥-٤-١ پێنجە کاربۆنیلی ئاسن $Fe(CO)_5$- Ferouspentacarbonyl:

پێنجە کاربۆنیلی ئاسن بریتیە لە شلەیەکی زەرد، لە پلەی گەرمی ١٠٢,٧ پلەی سیلیزی دەکوڵێتو (لەژێر یەك ئەتموسفیری ئاسایدا) و لە پلەی (-٢٠) دەیبەستێتە سەرشێوەی رەقیو بەگەرمکردنی تاوەکو ٢٠٠پلەی سیلیزی بۆ ئاسنو یەکا ئۆکسیدی کاربۆن شی دەبێتەوە.

هەروەها بەهۆی کاربۆنی گورجەوەو لەپلەی گەرمی ئاساییو لەژێر باری هەواو تیشکی ژوور بنەوشەی بوو یەکائۆکسیدی کاربۆنو ئۆکسیدی ئاسن شی دەبێتەوە.

ئەم ئاوێتەیە لەئاودا ناتوێتەوە، بەڵام بە باشی لەزۆربەی توێنەرەوە ئۆرگانیکەکاندا دەتوێتەوە.

بە میتۆدی (موند Mond) پێنجەم کاربۆنیلی ئاسن بە گەرمکردنی ئاسنی ورد لەگەڵ یەکائوکسیدی کاربۆن ئامادە دەکرێت (لە پلەی گەرمی ١٥٠-٢٠٠) پلەی سیلیزیو پلەی پەستانی (١٥٠) جەو پێنجە کاربۆنیلی ئاسن بەهۆی ئاوو پایرۆکسیدی هایدرۆجین شی دەبێتەوەو جۆرێکی ئاسنی غەرەوی پێك دەهێنێت. هەروەها پێنجە کاربۆنیلی ئاسن لەگەڵ کلۆر بەخێرایی بەرهەمی کلۆریدی ئاسنو یەکائۆکسیدی کاربۆن پێك دەهێنن.

هەروەها لەگەڵ ترشی سولفریك (گوگردیك)و ترشی نایتریك کارلێك دەکەنو سولفاتی ئاسن یان نیتراتی ئاسن پێك دێت.

ئاوێتەی کاربۆنیلی ئاسن بەباشی لەگیراوەی کاربۆناتی سۆدیۆم یان پۆتاسیۆمی کهولی دەتوێتەوە، هەروەها رەوشتی کرداری لێکردنەوەی Reduction هەیە، واتە ماددەی نایترۆبنزین جوئەنیلین دەگۆرێت، هەروەها (کیتۆن) دادەماڵێت بۆ کهول.

بۆ دیاردەکردنی کاربۆنیلەکان دەتوانرێت رەوشتی کرداری (لێکردنەوە یان داماڵین) بەکاربهێنرێت بۆ نمونە دەتوانین گیراوەی نیتراتی زیوی ئامۆنیاکی داماڵێتو سەنگی گەردی کەم بکاتەوە بۆسەنگی ئەتۆمی توخمی زیو، وەك نیشتەیەکی زیو، هەروەها کلۆریدی پلادیۆم بۆ توخمی پلادیۆم داماڵێت.

هەروەها بەهۆی ترشی سولفریکی خەستەوە دەتوانرێت کاربۆنیلەکان دیاری بکرێت، چونکە ئەم ترشە شی دەکاتەوە، لەهەمان کاتدا دەتوانرێت گازی یەکە ئۆکسیدی کاربۆنو دیاری بکرێت، ئەویش بە تێکەڵکردنی گازی یەکە ئۆکسیدی کاربۆن لەگەڵ ترشی یودیك یان پێنجە ئۆکسیدی یۆد.

بری ئەو یۆدەی لەم کارلێکەدا پەیدا دەبێت دەتوانرێت بەهۆی گیراوەی (سایۆسۆلفیتی سۆدیۆم) و بەیارمەتی رابەری نیشاستە بدۆزرێتەوەو دیاری بکرێتو هەروەها دەتوانرێت بری یەکا ئۆکسیدی کاربۆن دیاری بکرێت ئەویش بەیارمەتی یاریدەدەرێك (کاتە لیست) و گۆرینی بۆ دووانۆکسیدی کاربۆن بۆ پاك کردنەوەو نەمانی کرداری ژەهری کاربۆنیلی ئاسن لە شوێنێکدا، تێکەڵەیەك لە کاربۆنی وورد (خەڵوز) و دوانۆکسیدی مەنگەنیزو ئۆکسیدی مس ئامادەدەکرێت، کاربۆنە چالاکەکە دەتوانێت کاربۆنیلەکە شی بکاتەوە، بەڵام ئۆکسیدە کانزاییەکان دەبنەهۆی گۆرینی یەکا ئۆکسیدی کاربۆن بۆ دوانۆکسیدی کاربۆن.

٥-٤-٢- چوارە کاربۆنیلی نیکل $Ni(CO)_4$ – Tetracarbonylnickel:

چوارە کاربۆنیلی نیکل وەك ژەهرێکی کاربۆنیلی کانزای بریتی یە لە شلەیەکی بێ رەنگ، لەئاودا ناتوێتەوە، بەڵام بەباشی لەتوێنەرە ئۆرگانیکەکاندا دەتوێتەوەو بۆنی دووکەڵی لێ دێتو لە پلەی گەرمی (٤٣) پلەی سیلیزی دا دەکوڵێتو لەپلەی گەرمی (-٢٥) پلەی سیلیزی دا دەیبەستێتو چڕی لەپلەی گەرمی (٢٠) پلەی سیلیزی دا دەکاتە ٠,٣١ لەپلەی گەرمی بەرزداو بەبوونی تیشکی ژوور بنەوشەییەوەو هەوا شی دەبێتەوە.

ئەم ئاوێتەیە بەگەرمکردنی بەردی (نیکل – مس)تاپلەی گەرمی(٢٠٠-٢٥٠) پلەی سیلیزی دا لەگەڵ یەکا ئۆکسیدی

کاربۆن لەژێر باری پەستانێکی بەرز (٢٠٠) جەو ئامادەدەکرێت.
هەروەها بەگەرمکردنی یەکا ئۆکسیدی کاربۆن لەگەڵ گیراوەی کلۆریدی نیکل تاوەکو پلەی گەرمی ٨٠ پلەی سیلیزیو لەژێر پەستانێکی بەرز (١٠٠-٢٠٠ جەو) ئامادەدەکرێت.

ئەم ئاوێتەیە لەزۆر لایەنەوە هەمان رەوشتی پێنجە کاربۆنیلی ئاسنی هەیە.

٥-٤-٣- نیشانە کاریگەرەکانی ژەهرە کاربۆنیلە کانزاییەکان:

وەك زانراوە پلەی کاریگەرەکانی ژهرە کاربۆنیلە کانزاییەکان جیاوازن، بەڵام نیشانە ئاشکراکان و بەتینەکانی ئەم ژەهرانە لەجۆری شلەکانیدا بەدی دەکرێت، چونکە لەم بارەدا لەئاوێتە چەورەکاندا بەباشی دەتوێتەوە بەئاسانی بەناو پەردەی شانەکانی لەشدا تێپەڕ دەبێت وخۆی دەگەیەنێتە بەشەکانی دیکەی لەش و ئەنجامیش دەرکەوتنی کاریگەرە ناخۆشیەکانیانەو کارەساتە دڵتەزێنەکانی هەموو ژەهرەکەیە.

کاربۆنیلی نیکل بەبەهێزترینی ژەهری ئەم کۆمەڵەیە دادەنرێت، بەهای خەستی بۆ کوشتن لە نێوان (٤) بەش لەیەك ملیۆن بەشی هەوایە، هەڵمژینی بڕێکی زۆر کەم لەم ژەهرە دەبێتە هۆی زیانێکی تەواوی شانەکانی بەشی دەوروبەری بۆری هەناسەو بۆی هەیەکاریگەری ژەهرینی بگاتە دەزگای سینتەری کۆئەندامی دەمارو هەست لە مێشکدا، لە نیشانە ئاشکراکانی لێدانی ئەم ژەهرە دیاردەی دەنگ نوساندنەو سەر یەشەیەکی بەهێزو بەرزبونەوی پلەی گەرمی لەش و گێژبوون و تێکچونی کرداری هەناسە، هەر دوای نیوسەعات یان چەند سەعاتێك هەوکردنی سییەکان دەردەکەوێت و بەتایبەتی پەردەی دەرەوەی ئەم دەزگایە.

سترۆمایر Stromeier لە ساڵی ١٩٦٣ راپۆرتێکی فراوان دەربارەی بەهای ژەهرلێدانی ئاوێتەکانی کاربۆنیلە کانزاکان دەردەکات. بەتایبەت کاریگەری لەسەر دەزگای خوێن، بۆ نمونە بڕی مژی کوژندەی هەندێك کاربۆنیلی کانزاکان کاتی بەکارهێنانیان یان تاقیکردنەوەیان لەسەر چەند ئاژەڵێك بەتایبەتی مشك.هەر بڕی کوژندەیەك لەم ئاوێتانە دەبنە هۆی کوشتنی ئاژەڵێك لە نێوان ٣٠ چرکە بۆ (٣) دەقیقە.

بەگشتی میکانیزمی کاریگەری ژەهری کاربۆنیلە کانزاکان بەتەواوی ساغ نەبۆتەوەو ناتوانرێت رێبازی کارلێکەکانی بە باشی رونبکرێتەوە، بەڵام ئەوەی زانراوە کە کاریگەری ئەم ژەهرانە دەبنە هۆی وەستانی کارلێکە ئەنزیمیەکانی لەش و ئیفلیج بونیان لەگەڵ ئەوەی کاربۆنیلە کانزاکان بەژەهر دادەنرێن، بەڵام ئەو ئاوێتانەی لەشیبونەوەیان پەیدا دەبێت ئەویش بەژەهر دادەنرێن، وەك یەکائۆکسیدی کاربۆن.

٥ – ٥ چوارە ئەسیلی قورقوشم

Tetraethyl – Lead:

چوارە ئەسیلی قورقوشم لە ساڵی ١٨٥٣ لە لایەن (لۆڤیگ Lowig) وەدۆزراوەتەوە، بەڵکو ئامادەکراوە، ئەمڕۆ ئەو مادەیە بەتایبەتی بۆ سوتاندنی ناوخۆیی مەکینەی ئۆتۆمبیل بەکاردەهێنرێت، واتە بۆ ئەوەی ئەو بەنزینەی لەو مەکینەیەدا دەسوتێت، بەرێکوپێکی بسوتێت و تەقوهوری نەمێنێت، بەشێك لەچوارە ئەسیلی قورقوشم تێکەڵ بەو بەنزینە دەکرێت لەم لایەنەوە چوارە ئەسیلی قورقوشم لەو کارلێکەی هاوبەشی دەکات نایەڵێت ئاوێتە هایدرۆکاربۆنەکان (واتە بەنزین) بەخێرایی توشی کاری ئۆکسانبون ببن و مەترسی تەقینەوە پەیدا ببێت.

لێرەدا بەکورتی رونی دەکەینەوە کەچۆن چوارە ئەسیلی قورقوشم ئەو تەقە تەقەی سوتاندنی بەنزینەکە کەم دەکاتەوە لەکاتی سوتاندنی بەنزین مادەی چوارە ئەسیلی قورقوشم بۆ ئۆکسیدی قورقوشمی ورد دەگۆڕێت، ئەم ئۆکسیدەش لەگەڵ ئە پایرۆکسیدی ئۆرگانیکەی لەکاتی سوتاندنی هایدرۆکاربۆنەکان (واتە بەنزین) پەیدا دەبێت کارلێك لەگەڵ یەکتری دەکەن و هایدرۆکاربۆناتی تازە دروست دەکەن کە پلەی سوتاندنیان لەیەکتری وە نزیك بێت و بەرێکو پێکی (پستنی موتورەکە) بخەنە کارو تەق تەق کەم ببێتەوە، بەڵام بەکارهێنانی ئەم مادەیە لەم بوارەدا زیانی زۆرە، بەتایبەتی بۆ پیسکردنی هەوا، چونکە بەرهەمی شیبونەوەی چوارە ئەسیلی قورقوشم بریتیە لە ئۆکسیدی قورقوشم و توخمی قورقوشم، ئەم دوو ئاوێتەیەش هەر بەژەهر دادەنرێن و لەسەر (مۆمی) سوتاندنەکە دەنیشن و بڕێکیش بۆ هەوای دەرەوە دەردەچێت و ژینگە پیس دەکات، واتە بەرەو ژەهراوی دەیبات.

بەکارهێنانی چوارە ئەسیلی قورقوشم وەك ژەهر دەگەڕێتەوە، بۆ ساڵی ١٩٢٤و لەشەری دووەمی جیهانیدا بەکارهێنراوە.

ئەم مادەیە بریتیە لە شلەیەکی چەوری بێ رەنگ و بۆنێکی عەتری سوکی هەیەو تامی شیرینە، لەپلەی گەرمی ٢٠٠ پلەی

سیلیزیدا دەکوڵێت و لەگەڵیدا شی دەبێتەوە، خەستی لە پلەی گەرمی (٢٠) پلەی سیلیزی دەکاتە ١,٦٢، لە پلەی گەرمی (-١٥٦) پلەی سیلیزی دەیبەستێت ودەچێتە سەر باری رەقی، توانەوەی لە ئاودا کەمە، واتە لەپلەی گەرمی نێوان (١ – ٣٨) پلەی سیلیزی بڕی توانەوەی دەکەوێتە نێوان (٠,٢ – ٠,٣) ملگم / لیتر ئاو، بەڵام لە توێنەرە ئۆرگانیکەکانداو چەوری ئاژەڵی و روەکیدا دەتوێتەوە، بە گڕێکی پرتەقاڵی دەسوتێت.

بۆئەوەی توخمی فورقوشم و ئۆکسیدەکەی لەسەر مۆمی سوتاندنی بەنزینەکە نەنیشێت، بۆ چارەسەرکردنی ئەم لایەنە لەگەڵ بەکارهێنانی چوارە ئەسیلی فورقوشم بڕێکیش لە ماددەی دوانۆ برۆمیدی ئەسیل (Diethylbromide) بەکاردەهێنرێت. کرداری دووانە برۆمیدی ئەسیل ئەوەیە کە توخمی فورقوشمەکە دەگۆڕێت بۆ برۆمیدی فورقوشم، ئەم مادەیە لەباری گازی دایەو بەژەهر دانانرێت و کارناکاتەسەر پیسی هەوا لێرەدا بۆئەم مەبەستە دەتوانرێت مادەی (فۆسفاتی ئاوێتە ئەرۆماتییەکان) بەکاربهێنرێن، بەکورتی دەتوانرێت جۆری ئەو ئاوێتانە بەکاربهێنرێت کەنەیەڵێت توخمی فورقوشم و ئۆکسیدەکە لەسەر سووچی مۆتۆڕەکەی بنیشێت.

چوارە ئەسیلی فورقوشم لە دارشتەیەکی (Allog) فورقوشم و سۆدیۆم (Na_4Pb) لەگەڵ برۆمیدی ئەسیل لەپلەی گەرمی ١٥ پلەی سیلیزی و بەیارمەتی (پایریدین) ئامادەدەکرێت

لەساڵی ١٩٥٥ دا زانا (زیگلر Ziegler) و هاوڕێکانی توانیان بۆ ئامادەکردنی چوارە ئەسیلی فورقوشم میتۆدێکی تایبەتییان دۆزییەوە، ئەم میتۆدە بریتی یە لەشیکردنەوەیەکی ئەلکتریکی ئاوێتەیەکی ئۆرگانیکی کانزای ئاڵۆز ($Na(AlR_3C_2H_5$) لەپلەی گەرمی ١٠٠ پلەی سیلیزی.

چوارە ئەسیلی فورقوشم بەئاوێتەیەکی ئۆرگانیکی جێگیر دادەنرێت، ئاو بەهێواشی کاری دەکاتەسەر، لەهەمان کاتدا گۆڕینەوەیەکی شێنەیی لەنێوان گروپی هایدرۆکسیلی ئاوەکەو گروپی (ئەسیل) فورقوشمەکەپەیدادەکات.

لێرەدا بەکرداری هالۆجینین (Halogemation) دەتوانرێت هەرچوار گروپی ئەسیلەکە بەچوار ئەتۆمی توخمی کلۆر بگۆڕێتەوە.

دەتوانرێت ئەم کارلێکە بۆ دۆزینەوەی سەنگی بڕی چوارە ئەسیلی فورقوشم بەکاربهێنرێت، بۆنمونە دەتوانرێت گیراوەیەکی یۆدی کهولی بەکاربهێنرێت، لێرەدا بڕی ئەو یۆدەی هاوبەشی کارلێکەکەی کردووەو ئەو بەشەی ماوەتەوە دەدۆزرێتەوە، ڕێگاش بۆئەم مەبەستە هەیەولەبەشێکی ئەم کتێبەدا باسمان کردووە

هەر بۆدابینکردنێکی سەنگی دەتوانرێت ئاوێتەی (کلۆریدی یۆد) بەکاربهێنرێت بەگوێرەی ئەم هاوکێشەیە:

لەم کارلێکەدا دەتوانرێت ئاوێتەی (دوانۆکلۆریدی دوانەئەسیلی فورقوشم) جیابکرێتەوەو لەناو کهولی مەسیلیدا گیراوەیەکی هاوسەنگی پێکدەهێنن بەکرداری سەنگاندن (Titration) لەنێوان ئایۆنی کلۆر و گیراوەی (پیکلۆراتی جیوە) دەتوانرێت بڕی چوارەئەسیلی فورقوشم بدۆزرێتەوە.

هەروەها لەم بوارەدا دەتوانرێت بڕی چوارەئەسیلی فورقوشم بەهۆی ترشی گۆگردیك بدۆزرێتەوە، لەسەر بنەمایەك کەسولفاتی فورقوشم یان سولفیدی (گۆگردیدی) پەیدادەبێت. بۆنەمانی کاریگەری چوارە ئەسیلی فورقوشم لەو شوێنەی تێیدا بلاودەبێتەوە، ئامۆژگاری دەکرێت کەئەو شوێنە بە تێکەڵەیەکی پەترۆڵ و کلۆریدی سولفوریك Sulfuryl Chloride باش بشۆرێت و کەلوپەل بەبەنزین یان بەهەر توێنەرەوەیەکی ئۆرگانیکی بێت بشۆرێت.

٥-٥-١ نیشانەکانی کاریگەری ژەهری چوارە ئەسیلی فورقوشم:

ئاوێتەی چوارە ئەسیلی فورقوشم بەیەکێك لە ژەهرە بەتین و بەهێزەکان دەژمێردرێت کەبڕی کوشندەی بەرزترین خەستی (MAC) نزیکەی ٠,٠٠٥ ملگم / م٣ (بەهەوادا) . بەڵام بڕی کوشندەی بەرزترین خەستی لەشوێنی کاردا (MWC) دەگاتە نزیك ٠,٠٠٥ملگم / م ٣ (بەشوێنی کاردا)

بەگشتی دەتوانین پوختەی کاریگەری ژەهری چوارە ئەسیلی فورقوشم بەم جۆرە کۆبکەینەوە ژانە سەرێکی قورس و گران و هەست بەگێژی و لاوازی بینین و ئازاری ماسولکەو جومگەکانی لەش و نەمانی ئارەزوی خواردن و نوستن و خەوی ناخۆش بینین و قورسبونی زمان و زەحمەتی قسەکردن و لاوازی هەڵسان و رۆیشتن.

ئەگەر بڕی ژەهرەکە بەرز بو، ئەوا نەخۆشەکە تو شی جۆرێك لە شێتی (شیزۆفرین) دەبێت و پلەی گەرمی لەش و پەستانی خوێن نزم دەبێتەوە.

ئەگەر نیشانەی ژەهرەکە لەسەر پێست دەرچو، دەبێت

بەخێراو بە بەردەوامی (١٠-١٥) خولەك جار بە پەترۆل یان ئیسەری پەترۆلی بشۆرێت، دەبێت هەرزوو جل‌و بەرگی بگۆڕێت.

ئەگەر پلەی کاریگەری ژەهرەکە سوك بە ئەوا دەتوانرێت دەرزی ڤیتامین (ب) بەکاربهێنرێت‌و حەبی کەمکردنەوەی ئازارو نوستنی بدرێتی٧.

ئەگەر کاریگەری ژەهرەکە گەیشتبوە خوێن، ئەوا دەتوانرێت بەگیراوەی (Ca-EDTA) چارەسەر بکرێت ئەم گیراوەیەش بریتیە لە تێکەڵەیەکی کاربۆناتی سۆدیۆم‌و ئۆکسیدی مەگنسیۆم‌و کاربۆناتی کالسیۆم، لەم گیراوەیە دتوانرێت رۆژی (٢٠-٣٠گم) ی پێبدرێت.

لەگەڵ ئەم هەموو ئامۆژگاریانە پێویستە بەپێی فەرمایشتەکانی پزیشکی پسپۆری چاودێری بکرێت.

٥ - ٦ ئاوێتە ژەهرینە ئۆرگانیکەکانی جیوە:

زانیاری‌و شارەزایی مرۆڤ دەربارەی توخمی جیوەو خوێیەکانی زۆر کۆنە. ئەم مێژووە دەگەڕێتەوە بۆ ٣٠٠ ساڵ پێش زاین. مرۆڤ بۆ یەکەم جار ئەم توخمەی لە سەردەمی رۆمانیەکاندا دۆزیوەتەوە، بەڵکو توانیویانە لە گۆگردیدی جیوە توخمی جیوە دەربهێنن.

توخمی جیوە جۆرێکی کانزاکانەو لە باری شلیدایەو رەنگێکی زیوی هەیە، سەنگی چەشنی = ١٣,٦ و لە پلەی گەرمی (- ٣٨,٩) رەق دەبێت‌و لە پلەی گەرمی ٣٥٧ پلەی سیلیزیدا دەکوڵێت‌و بە گەرمکردنی لە هەوادا بەشێنەیی رەنگەکەی بەرەو سور دەچێت‌و دەگۆڕێت بۆ ئۆکسیدی جیوە. لەگەڵ ترشی سولفریك‌و نایتریك کارلێك دەکات‌و خوێ ی سولفاتی جیوەو نیتراتی جیوە پێك دەهێنن. لەگەڵ زۆری توخمەکانی دیکە پێکەوە دەبەسترێت‌و تێکەڵەیەکی رەق یان شلی تایبەتی پێك دەهێنن‌و پێی دەڵێن دارشتە (Alloy)، بۆ نمونە لەگەڵ ئاڵتون‌و زیوو توتیاو فورقوشم‌و سۆدیۆم‌و مس‌و پلاتین. ..... هتد.

جیوە لەبواری پیشەسازیدا بەکارهێنانی فراوانە،بۆ نمونە دروستکردنی تەرمۆمیتەرو بارۆمیتەرو گڵۆپی جیوەیی‌و لەبواری شیکردنەوەی ئەلکتریکی بەتایبەتی بۆ ئامادەکردنی توخمە کانزایەو هەندێك گاز، وەك توخمی سۆدیۆم‌و هایدرۆکسیدی سۆدیۆم‌و گازی کلۆرو هایدرۆجین.

جیوەو زۆربەی خوێیەکانی بە ژەهر دادەنرێن، زۆرجار کارەساتی دڵتەزێنی لێکەوتۆتەوەو بەکۆمەڵ خەڵکی کوشتووە بۆنمونە لەساڵی ١٩٥٣ لەدوورگەی میناماتا (Menamata) دانیشتوەکانی تووشی نەخۆشییەکی

تایبەتی بون‌و زۆربەشیان گیانیان لەدەست دا، لەئەنجامی لێکۆڵینەوەدا دەرکەوتووە کە هۆی ئەو نەخۆشیانە بەتایبەتی نەخۆشیەکانی دەمار دەگەڕێتەوە بۆ ئەو زبڵەی کارگەکانی دەزووی دەستکرد فرێی دەداتە ناو ئاوی دوورگەکەوە. دەزووی دەستکرد بریتی یە لە ئاوێتەی (PVC) Polyvinyl Chloride.ئەم ئاوێتە پۆلیمەرە لەپێکەوەبەستنی ژمارەیەك لە ئاوێتەی Vinylchloride پێکدێت، بەڵام وەك یاریدەدەر (کاتەلیست) ئاوێتەی (ئەسید ئەلدیهایدی جیوە) بەکاردەهێنرێت. لە کارلێکی پەلەرەدا ئاوێتەی ئەسید ئەلدیهایدی جیوە بۆ ئاوێتە کلۆریدی مەسیلی جیوە دەگۆڕێت‌و لەگەڵ پیسایی کارگەکەدا فرێدەدرێتە دەرەوەی کارگەکەو ناو ئاوی دورگەکەوە.

وەك زانراوە کلۆریدی مەسیلی جیوە بەئاسانی لە ئاوێتە چەوورەکاندا دەتوێتەوەو دەگاتە لەشی زیندەوەرەکانی ناو ئاوی دەریاکەو جۆری ئەو خواردەمەنییانەی لەئاودا دەژین، ئینجا لەرێگای خواردنەوە ئەو ژەهرە دەگاتەلەشی زیندەوەرانی سەرزەوی، وەك زانراوە توخمی جیوە کەدەگاتە لەشی زیندەوەر بەرەبەرە لەشانەکانی لەشدا کۆدەبێتەوەو تاوەکو دەگاتە ئەوبڕەی کە کارەساتی دڵتەزێنی لێ دەکەوێتەوە، بەڵکو تاوەکو مردن، ئەم کارەساتە لەزۆر ناوچەی دیکەدا دووبارە بۆتەوەوبەتایبەتی لەووڵاتە پیشەسازییە پێشکەوتووەکان، وەك ئەمریکاوئەڵمانیاو ووڵاتانی ئەسکەندەنافیا. ..هتد. ئاوێتە ئۆرگانیکەکانی جیوە بەژەهر دادەنرێن شێوگێکی کیمیاوی تایبەتی هەیە وەك (R- Hg –X).

R = گروپی ئەلیفاتی‌و ئەرۆماتی‌و گروپی دیکە.

X= رەگی ئایۆنی نێگەتیف، وەك هالۆجینەکان‌و ئەسیتاتەکان، فینۆڵەکان.

ئەم ئاوێتانە باری رەقی کریستاڵی بێ رەنگیان هەیە، وەك:

أ- مەسیل کلۆریدی جیوە (MgCl.CH٣) لەپلەی گەرمی ١٦٧پلەی سیلیزی شل دەبێتەوە.

ب – ئەسیل کلۆریدی جیوە (C٢H٥HgCl) لەپلەی گەرمی ١٩٢ پلەی سیلیزی شل دەبێتەوە.

ج–پرۆپیل‌ئەسیتاتی‌جیوە(Hg–COOCH٣–C٣H٧) لەپلەی گەرمی ١٤٧ پلەی سیلیزی شل دەبێتەوە.

د – فینیل ئەسیتاتی جیوەلەپلەی گەرمی ١٤٩ پلەی سیلیزی شل دەبێتەوە.

زۆربەی ئاوێتە ئۆرگانیەکانی جیوە لە توێنەرەوە ئۆرگانیکەکاندا دەتوێتەوە بۆ نمونە: کهولەکان، ئیسەرو ئەسیتۆنو دیۆکسان وهەروەها بەباشی لەچەورییەکاندا دەتوێتەوە،بەڵام بەکەمی لەئاودا دەتوێتەوە. توانای هەڵچونی ئاوێتە ئۆرگانیکەکانی جیوە لەسەر ئاستی بەکارهێنانیان لەبواری پیشەسازیو کشتو کاڵدا رۆڵی تایبەتیان هەیەو دەبێت رەچاوبکرێت وەك لە خشتەی (٥-٦-١) دابەهای خەستی هەڵمی تێری هەندێك ئاوێتە ئۆرگانیکەکانی جیوەی تیادایە.

خشتەی (٥-٦-١) خەستی هەڵمی تێری ئاوێتە ئۆرگانیکەکانی جیو

خەستی هەڵمی تێر مایکرۆگرام/ م3	ئایۆنە ئۆرگانیکەکانی جیوە ئایۆنی پۆزەتیف ئایۆنی نێگەتیف	خەستی هەڵمی تێر مایکرۆگرام/ م3	ئاوێتە ئۆرگانیکەکانی جیوە ئایۆنی پۆزەتیف ئایۆنی نێگەتیف
9000 400 50 2600 2 17 5 1	ئەسیلی جیوە یۆدید ئەسیلی جیوە دوانەسیانیدی دوانەئەمید ئەسیلی جیوە یەکەهایدرۆفۆسفات میسوکسی ئەسیلی کلۆرید جیوە میسوکسی ئەسیلی ئەسیتات جیوە فینیلی جیوە ئەسیتات فینیلی جیوە کلۆرید فینیلی جیوە نیترات	94000 94000 90000 75000 10000 15000 2000 300 8000 7000	مەسیلی جیوە کلۆرید مەسیلی جیوە برۆمید مەسیلی جیوە یۆدید مەسیلی جیوە ئەسیتات مەسیلی جیوە هایدرۆکسید مەسیلی جیوە تولوسولفات مەسیلی جیوە بەنزوات مەسیلی جیوە دوانەسیانیددوانەئەمید ئەسیلی جیوە کلۆرید ئەسیلی جیوە برۆمید

بۆ ئامادەکردنی ژەهری ئۆرگانیکەکانی لەسەر ئاستی لابورو پیشەسازی رێگای جیاواز هەیە بەهێزترین ژەهری ئەم کۆمەڵەیە ئاوێتەی کلۆریدی جیوەیە کەبەم رێگایانەی خوارەوە ئامادەدەکرێت.

أ – لەکلۆریدی مەسیلی پاك (CH_3Cl) لەگەڵ جیوەو تۆزێك یۆد وەك یاریدەدەرو یارمەتی تیشك.

ب- بەهۆی میتۆدی گرینیارد کە رێگەیەکی تایبەتە بۆ ئامادەکردنی هالۆجینی ئۆرگانیکەکانی جیوە، ئەم ئامادەکردنە بریتیە لە گیراوەی گرینیارد (RMgX) لەگەڵ خوێ هالۆجینی جیوە، وەك کلۆریدی جیوە. ئەوەی زانراوە کە ئاوێتەی هالۆجینەکان ئەلیفاتەکانی جیوە توانای گۆرینی هەیە بۆ ئاوێتەی نائۆرگانیکەکانی جیوە، ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ شێوەی ئۆرگانیکەکانی، ئەم جۆرە کارلێکانە رۆڵی تایبەتی گرنگیان هەیە، بەتایبەتی لە چالاکیو گورجی شانەکانی لەشی زیندەوەردا ئەم رەوشتە تایبەتیە دەبێت لەکاتی بەکارهێنانی ئەم ئاوێتانە وەك ژەهر رەچاو بکرێن وەك لەم کارلێکەدا دیارە:

وەك دەزانین ئاوێتە ئۆرگانیکیەکانی جیوە بەتایبەتی (لیندان Lindan)، هیپاتا کلۆر Hepta chlor، DDT لەرێگای پێستەوە دەگاتە شانەکانی لەش، واتە توخمی جیوە بەهۆی ئەم ئاوێتانەوە دەگاتە مێشكو جگەرو گورچیلە، بۆ نمونە دەرکەوتنی تێکچوونو ئاڵۆزی کاری گورچیلەکان نیشانەی شیکردنەوەی ئاوێتە ئۆرگانیکەکانی جیوەیە لەلەشدا، ئەم ژەهرە بەووردیو هێواشی دەگاتە ماسولکەکانی لەشو تێیدا بلاو دەبێتەوە، رەنگە ئەم ژەهرە لەرێگای مەمکی دایکەوە بگاتە لەشی کۆرپەکەی. بەگشتی کاریگەری ژەهرەکانی جیوە جیاوازییەکی تەواویان هەیە هەتاوەکو لەنێوان خێزانێکدا، چونکە بۆی هەیە هەریەکەیان لەرێگایەکی تایبەتی لەشەوە زووتر ژەهرەکەی وەرگرتبێت.

نیشانەی کاریگەری ژەهرەکانی جیوە لەدەمو لێوەوە دەست پێ دەکات، لەگەڵ کزبوونی بینینو قورسی بیستنو زمانو قسەکردنو جولانەوەی ماسولکەکانی لێو، دەنگ بەقورسی دەگیرێت، نیشانەی ترسو شڵەژاندن (هیستریا) دەست پێ دەکاتو بەزەحمەت خواردن دەجورێتو قووت دەدرێتو هەناسە سواردەبێت، لەگەڵ پەستیو دڵگیریو خەوزراندنو نەنوستنو لێدانی دڵ تێکدەچێت، رەنگە توانای بینین کزببێت یان بەتەواوی نەمێنێت ئەم هەموو دیاردانەو کاریگەرانە چونیەتی بەستراوە بەبری ژەهرەکەوە. بەگشتی میکانیزمی کاریگەری کیمیایی ژەهرەکانی جیوەو خوێیەکانی ناتوانرێت بەتەواوی روون بکرێتەوە، بەلام ئەوەتا ئێستا زانراوەو ئاشکرایە کە جیوە وەك ژەهرێك کاردەکاتەسەر پەردەی شانەکانی زیندەوەرو توانای دروستکردنی مادەی پرۆتینی لێ دەبرێت. لێرەدا دەبێت ئەوە بزانین کەگیروگرفتی ژەهر لێدانی ئاوێتەکانی جیوەو خۆپاراستنو چارەسەرکردنی ئەوەیە کە ناتوانرێتنیشانەکانی زوو دەست نیشان بکرێت، چونکە وەك گوتمان کە نیشانە کاریگەرییەکانی ژەهری جیوە لەسەر پێست زۆر بەهێواشی دەردەکەون پێش هەموو شتێك ئەگەر ژەهر لێدانەکە لەسەرپێست بوو، ئەوا پێویستە زووبەزوو جلو بەرگ دابکەنرێتو لەش باش پاك بکرێتەوەو

بەئاو خاوێن بکرێتەوە، ئەگەر توشبوون لەرێگای دەمەوە بوو وئەگەر توشبوو هێشتا هۆشداربوو ئەوا پێویستە گەدەی (وەرگ)باش خاوێن بکرێتەوە واتە دەبێت گیراوەیەکی پێ بدرێت کە بیخاتە رشانەوە، وەك خوێی چێشت (کلۆریدی سۆدیۆم) ئەم کارە لەو کاتەدا سوودی هەیە کە هێشتا کارەساتی ژەهر لێدان لەهەنگاوی سەرەتاییدا بێت، بەلاّم پاش بەسەرچوونی زیاتر لە سەعاتێك بەم جۆرە چارەسەر ناکرێت، بەڵکو پێویستە توشبوو بەزووترین کات بگاتە لای پزیشکی پسپۆرو ئامۆژگارییەکانی رەچاو بگرێت.

٥-٧ئاوێتە ژەهرینە ئەلیفاتیەکانی فلۆر:

بەگشتی ئەم ئاوێتانە بریتین لەکۆمەڵێك خوێی هایدرۆکاربۆنی ترشی ئەسیتیکی (سرکە) فلۆرو دەمێکیشە زانیاریان دەربارەی هەیە.

ئامادەکردنی ترشی ئەسیتیکی فلۆری (FCH_2COOH) (Flouracetic acid) دەگەرێتەوە بۆزانای بەلجیکی (سوارتس Swarts) لەساڵی ١٨٩٦ دا لە ساڵی ١٩١٤ دا ئاوێتەی فلۆر ئەسیلی کهولی –Fluorethylacohol ئامادەکراوە لەدوای ساڵەکانی سییەکاندا ئاوێتە ئەلیفاتیەکانی فلۆر رۆڵێکی گرنگیان نیشان دا، بەتایبەتی لەبواری کشتو کاڵ دا بۆ قەلاّچۆکردنی مێشو مەگەزو بنبڕکردنی نەخۆشیە کشتو کاڵیەکان.

ئاوێتەی (ترشی ئەسیتیکی فلۆر) بۆیەکەمجار بۆ قەلاّچۆکردنی مێشوولەی (مۆرانە) بەکارهێنراوە، هەروەها لێکۆڵینەوەی زانیاری بەردەوام بوو کە ئاوێتەی تازە لەم جۆرە ئامادەبکرێت. زانای ناسراو (شرادەرSchrader) توانی ترشە ئۆرگانیکەکانی فلۆرو خوێیەکانی بۆ بنبڕکردنی نەخۆشیەکشتوکاڵیەکان، بۆنمونە ماددەی (میسان سولفوی ترشی کلۆردریك) (Methan sulfofluoric acid) ئەم ئاوێتەیە لەهیزوتینا دەگاتە (ترشی هایدرۆسیانیك) .

هەروەها زانا شرادەر توانی کۆمەڵێکی دیکە لە ئیسەرە ئۆرگانیكو نائۆرگانیەکانی کهولەکانی ئەسیلی فلۆری ئامادەبکات، هەر لەم بوارەدا زانا (گروس) دەستێکی باڵای هەیە بۆ دۆزینەوەی کاریگەری ئەم کۆمەڵە ژەهرانەو پەیوەندییان بە مرۆڤو ئاژەڵو رووەکەوە.

٥-٧-١- رەوشتی فیزیایی ژەهرە ئەلیفاتیەکانی فلۆر:

لەنێوان ئاوێتە ئەلیفاتیەکانی فلۆردا ترشی ئەسیتیکی فلۆری و وەرگیراوەکانی رۆڵی گرنگو چالاکیان هەیە.

ترشی ئەسیتیتی فلۆر(FCH_2. COOH) بریتی یە لە شلەیەکی بێ رەنگو بێ تام لەژێر ئەتمۆسفیرێکی ئاساییدا لە پلەی گەرمی (١٦٧-١٦٨,٥) پلەی سیلیزی دەکوڵێت ئەو جۆرە خوێیانەی لەئاودا دەتوێنەوە وەك ژەهر بۆ کوشتنی جرجو مشك بەکاردەهێنرێت، بۆنمونە ئەسیتاتی سۆدیۆمی فلۆر Sodiumfluoracetate.

نمونەی ئیستەرەکانی ترشی ئەسیتاتی فلۆر

أ – ئەسیتاتی مەسیلی فلۆر Methylfluaracetate (FCH_2COOCH_3)) بریتی یە لە ئاوێتەیەکی شلی بێ رەنگو بێتام، لەپلەی گەرمی ١٠٤ پلەی سیلیزی دا دەکوڵێتو لەپلەی (-٣٢) پلەی سیلیزی دا دەیبەستێت، بەهای مژی کوشندەی (LD_{50}) نزیکەی ٠,١ملگم/لیترە بۆ کەروێشكو بەرازی گینیاو ئەسپێ، ئەگەر لەرێگای دەماری خوێنەوە گەیشتە لەش ئەوا بەهای مژی کوشندەی دەگاتە نزیکەی ١٥٠ ملگم / کگم.

ب - ٢-Fluorethylesterof fluoroacetic acid :

ئەم ئاوێتەیە بریتی یە لەشلەیەکی بێرەنگو بێ تام، لەژێرباری یەك ئەتمۆسفیری دا لەپلەی ١٥٨ پلەی سیلیزی دا دەکوڵێتو لەژێرپلەی پەستانێکی نزم دا لەپلەی گەرمی ٩٠,٥ – ٩١ پلەی سیلیزی دەکوڵێتو لە پلەی (-٢٥,٤) پلەی سیلیزی دا دەیبەستێت، بەهای مژی کوشندەی بۆ کەروێشك نزیکەی (٠,٠٥) ملگم /کگم.

ج – کهولی ئەسیلی فلۆری – ٢-Fluor ethylalcohol:

بریتی یە لە ئاوێتەیەکی شل، لەپلەی گەرمی ١٠٤,٥ پلەی سیلیزی دەکوڵێت، لەپلەی (-٤٣) پلەی سیلیزی دا دەیبەستێت، بەهای کوشندەی لەسەر سەگ دەگاتە(یەك ملگ /کگم) لەرێگاری پێستەوە.

٥-٧-٢- ئامادەکردنی ترشی ئەسیتیتی فلۆرو وەرگیراوەکانی:

لەسەر ئاستی پیشەسازی بۆ ئامادەکردنی ئەم ئاوێتانە ئەمرۆ رێگای جیاواز هەیە لەوانە:

أ- بەکارلێکی ئیستەری ترشی ئەسیتیتی کلۆر لەگەڵ فلۆریدی پۆتاسیۆم لەناو تەنورێکی ئەلکتریکی.

ب – رێگەی جوناس Jonasو شرادر Schradar بەکارلێکی نێوان فلۆریدی هایدرۆجین لەگەڵ ئیستەری ترشی ئەسیتیتی دوانە ئازۆ ئەسید.

هەمووئیستەرەکانی ترشی ئەسیتیتی فلۆری لەئاودا جێگیرە.

میسانۆڵ ترشی ئەسیتیتی فلۆر

وەك گوتمان شیکردنەوەی ئەم ئاوێتانە لەپلەی گەرمای ئاساییدا هێواشە واتە لە ٥٠٪ ی لەچوارده رۆژدا شی دەبێتەوە بەڵام بەبوونی ترشێك یان تفتێك لەناو ئاوەکەدا پلەی شیکردنەوەکەی خێراتر دەبێت ئەوەی زانراوە بەرهەمی شیبونەوەی ئەم ئاوێتانە هەر بەژەهر دادەنرێت، بەپێچەوانەی شیبوونەوەی فۆسجین کەبەرهەمەکانی ژەهر نین.

بەگەرمکردنی ئەم ئیستەرانە لەنێوان گیراوەیەکی تفتی وەك کاربۆناتی سۆدیۆم لەماوەی دوو سەعاتدا بۆ فلۆریدی سۆدیۆم شی دەبێتەوە، بەڵام کاری گیراوەی (هایپۆکلۆریدی سۆدیۆم) یان کلۆریدی کالیسیۆم لە شیبونەوەدا هێواشە.

بەڵام لەبەکارهێنانی ئۆکسێنەر (oxidizi gagerrt) ی وەك پەرمەنگەناتی پۆتاسیۆم یان ترشی کرۆمیك دەبێتەهۆی شیبونەوەیەکی تەواوی ئەم ئیسەرانە، هەروەها دەتوانرێت ئامۆنیا بەکاربهێنرێت، لێرەدا ئاوێتەی (فلۆر ئەسید ئەماید) پەیدا دەبێت.

بەرهەمی ئەم هاوکێشەیە کە فلۆر ئەسید ئەمایدە بەهۆی پێنجە ئۆکسیدی فسفۆرەوە ئاوێتەیەکی ژەهرینی تازە پێك دێت.

ئامادەکردنی ئیستەری ئەسیلی فلۆری لەساڵی ١٩٤٣ دا دەزگایەکی تازەی کردەوە بۆ کارلێکردنی کهولە هالۆجینەکان لەگەڵ هالۆجینەکانی ترشی ئەسیتاتی هایدرۆجین.

دیاریکردنی ئاوێتە ئۆرگانیەکانی فلۆر بەهەمان رێگەی دیاریکردنی هالۆجینەکانە بۆنمونە:

بەکرداری شیکردنەوە (Fusion) لەگەڵ توخمی سۆدیۆم لەم کردارەدا ئاوێتە ئۆرگانیەکانی فلۆر دەچنە سەر باری ئاوێتەی نائۆرگانیك وەك فلۆریدی سۆدیۆم، ئینجا توخمی فلۆریدەکە بەهۆی گیراوەی نیتراتی زیوەوە دیاری دەکرێت.

٥-٧-٣- نیشانە کاریگەرییەکانی ژەهرە ئۆرگانیکەکانی فلۆر:

پسپۆری زانیاری ژەهر (پریسوك Prissok) پوختەی نیشانە کاریگەرەکانی ئەم جۆرە ژەهرانەی لەم خاڵانەدا کۆدەکاتەوە:

أ- دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشی گەزاز Tetanus وەك ئیفلیجیو ماسولکەکانی قورگو دەمو چاو کەلەئەنجامی تێکچوونی هاوسەنگی ئاوێتەکانی کالیسیۆم دا پەیدا دەبێت، لەوانە خوێیەکانی ترشی ئۆکسانیكو ترشی لیمۆ.

ب – تێکچوونی کاریگەری هەندێك ئاوێتە ئۆرگانیکەکانو پەیدابوونی ترشی ماست Lactic acid.

ج – تێکچوونی هاوسەنگی کاریگەری ئەنزیمی (کۆلین ئیسترازین Cholin esterasin) و دەرکەوتن یان پەیدابوونی ئاوێتەی (Acetylcholin).

د- تێکچوونی هاوسەنگی لووەکانی (دەرەقیە) و دەرکەوتنی کەمبوونەوەی بڕی توخمی یۆد.

لێرەدا دەتوانین بڵێین کەکاریگەری ژەهرەکانی ئیستەرەکانی ترشە کاربۆکسیلیەکانی فلۆر بەگشتی دەگەڕێتەوە بۆگروپی (کاربۆکسیل) و وەرگیراوەکانی، ئەم گروپە کاردەکاتەسەر ئەو بەندەی نێوان کاربۆنو فلۆر (F – C) ئەم تێکچوونەش دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی چالاکی توخمی فلۆر و کارکردنەسەر چالاکی ئەنزیمەکانو لاوازکردنیانو رێگەگرتنی کارەکانیان.

بەڵام بەگوێرەی لێکۆڵینەوەکانی (ساوندەر Saunder) کاریگەریەکانی ئەم ژەهرانە ناگەڕێنەوە بۆ ئەتۆمی توخمی فلۆر، بەڵکو دەگەڕێتەوە بۆئەو گروپە ئۆرگانیکەی توخمی فلۆر هاوبەشیەتی وەك توخمی فلۆر، وەك گروپی (F.CHCOO) هەر لەم بوارەدا زانا (پیتر Peter) گەیشتۆتە ئەنجامێك کە کاریگەری ژەهرە ئۆرگانیکیەکانی فلۆر دەگەڕێتەوە بۆ خولگەی ترشی لیمۆ (Citric acid) لە سروشتدا وەك لە خشتەی (٥-١) دا دیارە: وەك دەزانین شانە زیندوەکانی لەش بۆ ئەنجامدانی چالاکیەکانی پێویستی بەبڕێك لە ووزەی گەرمی هەیەبەگشتی ئەو چالاکیانە بریتی یە لە کۆمەڵێك کارلێكو گۆرینی کیمیایی کەبەسەر ئاوێتە هایدرۆکاربۆنەکاندا دێت کەلەسەر شێوەی نیشاستەی ئاژەڵی (Gly cogen) دایە بەم زنجیرە گۆرانە دەوترێت (خولەکی ترشی لیمۆن). کارە کیمیاییەکان لەم بورەدا لەگۆرینی جۆری کاربۆهیدراتە روەکیەکانەوە بۆ سوکەکانی دەست پێ دەکات، وەك پەیدابوونی شەکری کلوکۆزو فرەکتۆز. بەشێك لەم یەکە شەکرانە بۆ نیشانەی ئاژەڵی (گلایکۆجین) دەگۆرێتو لەجگەردا جێنشین دەبێت. بەم کردارە ئالۆزە دەوترێت (Gly colysis) واتە کرداری پەیدابوونی (دروستکردنی) نیشاستەی ئاژەڵیو دوابەرهەمی

بریتی یە لە ترشی پایرۆفیك Pyrouvic acid، ئەم ترشە شێوگی ترشی – کیتۆنی هەیە(CO.COOH) Keto.CH٣ acid – واتە گروپی ترشی (-COOH)و گروپی کاربۆنیلی (C = O) تێدایە.

ئەم گۆڕینە کیمیاویانە بە رەوشتێکی تایبەتی چالاکی خانە زیندوەکانی لەش دادەنرێتو پێویستی بە وزە هەیە و. برێك لەم وزەیە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو بەشە دابینکراوەی نێوان ئەو شەکرانەی لە – کرداری پێکهێنانی تیشکی – دروست دەبێتو برێکی وزەی تێدا دابین دەکرێت. واتە بەکارلێکی نێوان دووانۆئۆکسیدی کاربۆنو ئاوو بەیارمەتی تیشکی خۆرو مادەی کلۆرۆفیلی گەڵای دار شەکری ئاسایی وەك کلوکۆزو فرەکتۆز دروست دەبێتو دەگەڕێتە سەر جۆرەکانی دیکەی شەکری رووەکیو ئاژەڵی. هەروەها پرۆتینەکانو ترشە کاربۆکسیلیەکان بەسەرچاوەیەکی دروستبوونی ترشی لیمۆ دادەنرێت واتە بە چالاکی ئەنزیمەکانی شانە زیندوەکان بە کرداری ئۆکسان ترشی پایرۆفیك بۆ ترشی لیمۆ شی دەبێتەوە، بۆ نمونە ئەگەر لێرەدا تەنها گۆڕینی ترشی ئۆکسانیك (oxalicaceticacid) بۆ ترشی لیمۆ لەم هاوکێشەیەدا بخەینە روو:

دوای پەیدابوونی ترشی لیمۆ کردارە کیمیایەکانی دیکە دەست پێدەکاتو ئەڵقەی خولەکی لیمۆ تەواو دەبێتو دەست پێ دەکاتەوە. ترشی لیمۆی فلۆری بەژەهر دادەنرێتو کاردەکاتە سەر کاریگەری چالاکیو گورجی ئەو ئەنزیمە بەرپرسە لە گۆڕینی ترشی ئەکونیك (cis-aconic acid) بۆ ترشی لیمۆو لێکچوەکەی (iso-cetric acid).

لێرەدا دەتوانین بڵێین پێکهاتنی هەر ئاوێتەیەکی ئۆرگانی فلۆری لە شانەکانی لەشدا، بەهۆی ترشی ئەسیتیکی فلۆری بە ئاوێتەیەکی ژەهر دادەنرێت، وەك ئیسترو خوێو ئەمیدەکان، هەروەها ئەو ئاوێتانەی لە ئەنجامی ئۆکسانبونی (ترشی ئەسیتیکی فلۆر) پەیدا دەبێتو هەمان کاریگەری ترشی ئەسیتیکی فلۆری هەیە.

خشتەی (١-٥) بریتیە لە بەهای بڕی کوشندەی خوێیەکانی ئەسیتاتی فلۆر لەسەر چەند ئاژەڵێك وەك لەم

خشتەیەدا دیارە،بڕی خەستی مژی کوشندە لە نێوان ئاژەڵەکاندا جیاوازی هەیەو دەکەوێتە نێوان (٠,٦-٥٠٠) ملگم/کگمو کاتی کاریگەری مژی کوشندە دەکەوێتە نێوان (٣٠-٤٠) دەقیقە، هەروەها کاریگەری مژی کوشندەلەسەر مرۆڤ جیاوازی هەیە. بەڵام بۆ نمونە بەرهەڵستی مرۆڤ بەگشتی (٥٠) جار زیاترە لە بەرهەڵستی سەگ.

شوێنی توشبوون	بڕی کوشندە ملگم / کگم	حەیوان	شوێنی توشبوون	بری کوشندەی ملگم/کگم	حەیوان
	٢	مرۆڤ	لەدەمارەوە	0.06	سەگ
	٥	جرج	لەدەمارەوە	0.2	پشیلە
	٧	مشك	لەدەمەوە	0.3	مەڕ
	١٥٠	بۆق	لەپێستەوە	0.35	بەرازی غینی
	٥٠٠٠	کیسەڵ	لەدەمارەوە	0.5	کەروێشك
			لەدەمەوە	1	ئەسپ

خشتەی (١-٥) بەهای مژی کوشندەی ئەسیتاتی سۆدیۆمی فلۆر

بۆنمونە لێکۆڵینەوە تاقیکردنەوەکان دەریانخستوە کەبوونی چەند تونکێك لە ترشی ئەسیتاتی یەکە فلۆر Monofluoroacetic acid لەسەتڵێك ئاودا بەسە بۆکوشتنی ئەسپێك، ئەگەر پارچەیەك لە گۆشتی ئەو ئەسپە درا بەسەگێك ئەو بڕە بەسە بۆکوشتنی سەگەکە.

لێرەدا زانا ستاینِ Stayen لەساڵی ١٩٢٨ دا بەووردی باسی کارەساتی کۆمەڵێك ئاژەڵی وەك (مەڕ) دەکات کەگەڵای رووەکی گیفلار(Giflaer) یان خواردووە، ئەم رووەکە لەئەفریقای باشووردەڕوێت کارەساتەکە بەم جۆرە دەهۆنێتەوە. ئاژەڵەکە توانای وەستانی نامێنێتو سەری بەرەو داوە دەباتو لاری دەکاتەوەو ئەگەر بەزۆر داوای وەستاندنی لێ کرا، ئەوا لابەلادەکاتو خۆی ناگرێتو هاوسەنگی وەستاندنی زۆر لاواز دەبێتو لەکاتی رۆیشتنیدا قاچەکانی تەتەڵە دەکات وهەردوو پەلی پێشەوەی پێکەوە دەجوڵێنێت، بەرەو پێشەوە دەیباتو پەلی دوای قاچی لەگەڵ خۆی رادەکێشێت، دڵی بەخێرایی لێ دەداتو کرداری هەناسەدانی تێك دەچێتو باری خێرایی وەردەگرێتو هەناسەی قوڵی ئاسایی بۆنادرێتو لەهەناسەداندا دەنگێکی وای لێ دێتە دەرەوە کە نیشانەی ئازار پیشان دەدات و، لەئالیك نزیك ناکەوێتەوەو شپرزە دەبێتو هەستی تێکدەچێتو دەیەوێت دوورکەوێتەوە بحەسێتەوە ئینجا ماسولکەکانی دەست بەلەرزین دەکەنو بەتایبەتی ماسولکەکانی هەردوو شانو توانای بینین زۆر لاواز دەبێتو کەبەجۆرێك بەردەمی خۆی نابینێتو دەمی دەکەوێتە لیك فرێ دانو کەف دەکاتو گوێچکەکانی لار دەبنەوەو لەماوەی نزیکەی ١٢ سەعات لەژیان لەدەست دەدەن.

ڕێگرتن لەسکپڕبوون

Contraception

ئەکرەم قەرەداخی

توانای کۆنترۆڵکردنی سکپڕی، بەهۆکارە دەستکردەکان، لە قولاییەوە گۆڕانی بەسەر ڕەفتاری سێکسی ژندا هێناوە هەروەها بە پەیوەندی بە مێردەکەشیەوە.

ڕێگاکانی قەدەغەکردنی سکپڕی ئەمرۆ گەلێك چالاكو هەمە جۆرن، هەموو ژنێك دەتوانێت ڕێگایەکی گونجاو لەگەڵ تەمەنو باری فسیۆلۆژیو جۆری پەیوەندییە سێکسیەکەیدا هەڵبژێرێت.

هەموو ژنێك لەهەر قۆناغێکی ژیانیدا دەتوانێت ژیانێکی تەواو، بە جەستەیەکی ئازادو بیرێکی رزگار بوو لە ترسەکانی سکپڕییەوە بژی.

حەپەکانی سکپڕی:

ئەم حەپانە بەهۆی هۆڕمۆنە دەستکردەکانەوە کە دەچنە ناو ڕەوتی سوڕی مانگانەوە، قەدەغەی سکپڕی دەکەن.

پ: ئایا سەردانی پزیشك پێش دەستکردن بە بەکارهێنانی حەپی ڕێگری سکپڕبوون، پێویستە؟

زۆر پێویستە لە سەردانی یەکەمی پزیشك دا، پزیشك ئەم لێنۆڕینانەی خوارەوە دەکات:

- لێنۆڕینێکی جەستەی گشتی ژن.
- لێنۆڕینی مەمك.
- لێنۆڕینی پەستانی خوێنبەرەکانو دڵ.
- هەڵسانگاندنی کێشی جەستە.
- قسەکردن لەگەڵ ژنەکەدا دەربارەی باری تەندروستی لەپێش‌و لە ئێستادا.

هەروەها پزیشك لە سەردانی یەکەمدا داوای شیکاری خوێن دەکات بۆ دیاریکردنی ڕێژەی شەکرو کۆلیسترۆڵو ترایگلیسرین تیایدا.

پاش کۆکردنەوەی هەموو ئەم هەموو زانیاریانە پزیشك دەتوانێت جۆری ئەو حەپە بۆ ژنەکە دیاری بکات کە لەگەڵیدا دەگونجێت. لەپاشدا داوای لێ دەکات پاش سێ مانگی دی سەری بداتەوە بۆ ئەوەی دڵنیابێت کە هەموو شتێك بە تەواوی بەڕێوە دەڕوات، لەپاشدا پێویستە ژنەکە هەر شەش مانگ جارێك سەردانەکە بکاتەوە.

پ: ئایا حەپی ڕێگر لە سکپڕی زیانی هەیە؟

- حەپی دژە سکپڕی بێ کاریگەری نیە لەسەر جەستەی ژنەکە چونکە لە ڕێگای دەمەوە وەردەگیرێت واتە، هەرس دەبێت‌و بەناو جگەردا تێپەڕ دەبێت، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەنێت

کە هەموو ژنێك بەهۆی بەکارهێنانی ئەم حەپەوە، هەست بە تێك چوون دەکات، ئەم کارە پەیوەندی بە باری تایبەتی هەر ژنێکەوە هەیە لەبارەی فسیۆلۆژییەوە.

بەشێوەیەکی گشتی، حەپەکانی دژە سکپڕی دەستکردکار دەکەنە سەر: میتابۆلیزمی چەوریو شەکرەمەنیەکانی ژنەکە، هەروەها لەسەر پەستانی خوێنبەرەکان، کێشەکانی دڵ.

هۆکاری کاریگەرییە لاوەکیەکانی حەپەکان بەهۆی بوونی ئیسترۆجینی دەستکردەوەیە کە لە پێکهاتەکانیدا هەن، کاریگەرییەکەش بەپێ ی بەرزبونەوەی ڕێژەی ئەم ئیسترۆجینە، زیاد دەکات، بەلاَم ئەم کاریگەرییە کەم دەبێتەوەو ڕەنگە نەشمێنێت لەگەڵ بەکارهێنانی ئەو حەپانەی پێیان دەوترێت سێ قۆناغە (Toiphasique) یا حەپە وردبینیە بچوکوکان (micropilule) کە ڕێژەیەکی زۆر کەم پرۆجسترۆنیان تێدایە.

پ: ئایا لە هەندێك حاڵەتدا بەکارهێنانی ئەم حەپانە قەدەغە دەکرێت؟

حەپی دژە سکپڕی بۆ هەموو ژنێك بەکارنایەت، هەندێك حاڵەتی دیاریکراو هەن بەکارهێنانی ئەم حەپانە تیایدا قەدەغەیە وەك:

- بەرزە پەستانی خوێنبەرەکان.
- کێشەی توند لە لولە خوێنەکاندا وەك هەوی خوێنهێنەرەکان یا دەماخە گیران، تەنانەت لەو کاتانەشدا کە حەپەکان کۆن دروست کرابن.
- شێرپەنجەی منداڵدان یا مەمك، تەنانەت پاش چاکبونەوەیەکی ڕوخساریش.
- زیادبونێکی زۆر لە ڕێژەی کۆلیسترۆڵو ترایگلیسرین لە ئەنجامی بەکارهێنانی حەپەکەدا.
- لاوازییەکی گشتی.
- هەندێك لە حاڵەتەکانی شەکرە.
- هەروەها بەکارهێنانی حەپەکە لە هەندێك حاڵەتی دیکەدا بە باش نازانرێت وەك: بوونی گمۆڵی کە پێ ی دەوترێت دەوالی یا (فاریس) یا بەکارهێنانی هەندێك دەرمانی دیاریکراو، ئەمە مانای ئەمە نیە کە بە تەواوی واز لە حەپەکە بهێنرێت، لەبەر ئەوە پێویستە ڕاوێژ بە پزیشك بکرێت پێش دەستکردن بە بەکارهێنانی ئەم حەپانە بۆ یەکەم جار هەروەها پێویستە بەشێوەیەکی خولی سەردانی بکرێتەوە.

جۆرەکانی حەپی دژە سکپڕی

جۆری حەپ	پێکهاتەکەی	ڕێگای کارکردن
أ – حەپە ئاوێتەکان Combines		
- ژەمی ئاسایی Normo doses	ئیسترۆجین، پرۆجسترۆن	وەستاندنی هێلکەدانان لە ڕێگای وەستاندنی هۆرمۆنەکانی ژێر مێشکە ڕژێنەوە
- حەپە بچوکەکان Minipilule	ڕێژەی ئیسترۆجین لە پرۆجسترۆن تیایاندا کەمترە	پوکانەوەی ناوپۆشی مناڵدان کە نەتوانێت هێلکۆکە بگرێتە خۆی.
حەپە یەك قۆناغیەکان Monopha-siques	یەك ڕێژە لە ئیسترۆجینو پرۆجسترۆن لە هەموو حەپەکاندا	زیاد کردنی ئەستوری ناوپۆشی مناڵدان بەشێوەیەك ڕێگانەدات بە ڕۆیشتنی تۆوەکان لە زێ وە بۆ مناڵدان
حەپە دوو قۆناغیەکان Biphasiques	ڕێژەی ئیسترۆجیـــنو پرۆجسـترۆن لـــــەگەڵ پێشکەوتنـــی ڕۆژەکانی سوڕی مانگانە زیاد دەکەن	
حەپی سێ قۆناغیەکان Tri phasiques	ڕێژەی ئیسترۆجین لەبەشی یەکەمی سوڕەکەدا زیاترەو لە پاشدا زیادبونێکی وردە وردە لە پرۆجسترۆن لەبەشی دووەمی سوڕەکە	
ب- حەپە یەك بەرەو دواکان Sequentielles	ئیسترۆجین لەبەشی یەکەمی سوڕەکەدا بە تەنهایە لەپاشدا لەبەشی دوەمدا ئیسترۆجینو پرۆجسترۆن بەیەکەوەن	- وەستاندنی هێلکەدانان - ڕونەدانی گۆڕان لە هەردوو پەردەی زێو ناوپۆشی مناڵداندا
ج – حەپە هەرە وردەکان کە پێکهاتەی پرۆجسترۆنن Micropilules Progestatires	پرۆجسترۆن بە تەنهایەو ڕێژەکەی زۆر کەمە	- بەردەوام هێلکەدانان ناوەستێت کاریگەری جێگەیی هەیە - پەردەی زێ ئەستور دەکات - پوکانەوەی ناوپۆشی مناڵدان - لاوازکردنی توانای تۆوەکان کە دەچنە ناو زێ وە

حەپە ئاوێتەکانی ئیسترۆجین‌و پرۆجسترۆن بە بری ئاسایی:

باشیەکانیان:

- ئەو حەپانەن کە زۆرتر دژی سکپڕی دەبن.

- ئەو ئازارانەیان کەمە کە لە بەکارهێنانی حەپە وردەکانەوە پەیدا دەبن.

- ئەگەری هەوکردنی جۆگەکانی فالوب‌و ناوپۆشی منالدانیان کەمە.

- ناهێڵن دومەڵ لە هێلکەداندا دروست بێت.

- کاریگەرییەکی ئیجابیان هەیە لەسەر وەرەمە پاکەکان کە توشی مەمکەکان دەبن، ئەگەرەکانی دروست بونی دومەڵ‌و وەرەمەکانیان کەمە.

- پارێزگاری لە توشبونی شێرپەنجەی هێلکەدان‌و ناوپۆشی منالدان دەکەن.

خراپیەکانیان:

- دڵ تێکەڵهاتن‌و هێڵنج دان.

- ئەگەری زیاد بونی کێش.

- زیاد بونی ئەگەری توشبون بە نەخۆشیەکانی لولە خوێنەکان‌و دڵ.

- ئەگەری بەرزبونەوەی پەستانی خوێنبەرەکان.

- ئەگەری پەیدابونی کاریگەری لاوەکی بە تایبەتی میتابۆلیزمی خۆراك بۆ مادە شەکرییەکان.

- ئەگەری زیاد بونی کۆلیسترۆڵ‌و ترایگلیسرین لە خوێندا.

- لە حاڵەتەکانی گمۆڵی (دەوالی) و قورسی ڕانەکاندا زۆر گونجاو نیە.

- ڕێگا بەشیردان نادات.

حەپە وردەکان لە ئیسترۆجین‌و پرۆجسترۆن کە بە زۆری سێ قۆناغیە:

باشیەکانیان:

- هێڵنج دان ناهێڵێت.

- کاریگەری بۆ سەر کێش نیە.

- کاریگەرییە لاوەکیەکانی بۆسەر میتاپۆلیزمی خۆراك لاوازە.

- مەترسی توشبونەکانی دڵ‌و خوێنهێنەرەکان کەم دەکاتەوە، لەبەر ئەوە لە حاڵەتەکانی جگەرەکێشاندا بەکارهێنانی ئەم حەپە بە باش دەزانرێت.

- عازەبە کەم دەکاتەوە.

- ڕێگا بەشیردان دەدات.

خراپیەکانیان:

- خوێن بەربون لەنێوان دوو سوڕی مانگانەدا ڕوودەدات ئەو کاتە نەبێت کە حەپە دوو قۆناغیەکان یان سێ قۆناغیەکان بەکاردەهێنرێت.

- ئەگەری ڕودانی ئازار لە مەمك،و پەستان‌و هەڵئاوساندا.

- ئەگەری پەیدابونی دومەڵ لە هێلکەداندا.

- پێویستی بەکارهێنانی لەکاتی چەسپاودا.

حەپە زۆر وردە میکرۆسکۆبیەکان کەتەنها پرۆجیسترۆنیان تێدایە:

-کاریگەریی لاوەکیان نییە وەك: هێڵنج دان یا زیادکردنی کێش

-کاریگەری لاوەکیان لەسەر میتا بۆلیزمی خۆراکی بۆ کۆلیسترۆڵ‌و چەوری‌و شەکری خوێن نییە.

- بۆ حاڵەتەکانی بەرزە پەستان یا بوونی ئەگەری کێشە لە خوێنبەرەکاندا، گونجاون.

- بۆ حاڵەتەکانی شەکرە گونجاون.

- ڕێگە بە شیردان دەدەن.

خراپیەکانیان:

- توانای کەمتر لە ڕێگرتن لەسك پڕی (بە ڕێژەی ٩٨٪) .

- ئەگەری ڕوودانی سکپڕی لەدەرەوەی منالدان.

- دەبنەهۆی تێکچوون لە کەوتنەسەر خوێندا، ڕوودانی کەوتنەسەرخوێن دووجار لە مانگێکدا، یا ڕوودانی کەوتنەسەر خوێن لە دوومانگ یا سێ مانگ جارێکدا.

- توندی لە هێکەداندا.

- زیادبوونی ئەگەری پەیدابوونی دومەڵلە هێلکە داندا.

- پێویستی بەکارهێنانی لەکاتی دیاریکراوی چەسپاودا.

پ: ئایا هیچ دەرمانێك هەیە لەگەڵبەکارهێنانی ئەم حەپانە هاودژبن؟

- پێویستە لەکاتی بەکارهێنانی ئەم حەپانەدا خۆ لە بەکارهێنانی هەندێك دەرمان بە دوور بگرن، ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە بەردەوام دژایەتی ئەو حەپانە دەکات، بەڵکو مانای وایە کە هەندێك کاریگەری خراپی هەیە وەك کەمکردنەوەی کاریگەری حەپەکە لەبارەی ڕێگری لە سکپڕبوون یا زیاترکردنی کاریگەری حەپە لەسەر ژەهراویکردنی جگەر.

پێش دەستکردن بەبەکارهێنانی حەپ پێویستە پزیشك

ئاگادار بكرێتەوە لەبارەی ئەوەی كە ئایا ژنەكە چارەسەر بۆ هیچ جۆرە نەخۆشییەكی وەك بەرزە پەستان یا شەكرە یا سیلی سی وەردەگرێت یان نا؟ یا ئایا هیچ هێوركەرەوەیەك وەردەگرێت؟

پ: ئایا حەپەكانی دژە سكپڕی كێشە لە لوولە خوێنەكاندا دروست دەكەن؟

- پەیدابوونی كێشە لە لوولە خوێنەكاندا زۆر دەگمەنە، بەتایبەت ئەگەر بەكارهێنانیان بە هۆشیاریو ئاگادارییەوەبوو، ئەمەش لەبەختی مرۆڤە چونكە كێشە لە لوولە خوێنەكاندا ئاسان نییە، كەلە هەوكردنی خوێن هێنەرەكانەوە دەست پێ دەكەن تا دەگاتە تووشبوونی دەماخ ئەگەر ژنەكە ئامادەباشی تێدا بوو بۆ توشبونی ئەم كێشانە. لەبەرئەوە قسەكردنی پزیشك لەم بارانەوە لەگەڵ ژنەكەدا لە سەردانی یەكەمدا زۆر گرنگە، و لەسەر بنچینەی ئەو قسانەش پزیشك جۆری حەپی لەبار دیاریدەكات.

ئەو ژنانەی ئامادەباشییان تێدایە بۆ توشبونی كێشەی لوولە خوێنەكان ئەمانەن:

- لەوەپێش تووشی داخستنی سی یا لوولە كان بووبن.
- بەرزەپەستانی خوێنیان هەبێت.
- ڕێژەی كۆلیسترۆڵیا ترای گلیسرینیان لەخوێندا بەرز بێت.
- لەرۆژێكدا بیست جگەرە زیاتر بكێشن.
- لەسەرو چلساڵیەوە بن.

لەم حاڵەتانەدا پزیشك حەبە میكرۆسكۆبیەكان (Micropilule) دەنوسن كە پێكهاتەكانیان تەنها پرۆجسترۆنە، چونكە مەترسیەكان تەنها لەو حەپانەوە دێن كە ئیسترۆجینیان تێدایە.

پ: ڕاستە كە دەڵێن كۆبوونەوەی جگەرەو حەپەكانی دژە سكپڕی كارێكی خراپە؟

- زۆر ڕاستە، چونكە پزیشك بۆ ئەو ژنانەی كەتەمەنیان لەسەروو سیو پێنجەوەیەو رۆژی بیست جگەرە زیاتر دەكێشن ئامۆژگارییان ناكات، حەپی دژە سكپڕی بەكار بهێنن، لەبەرئەوەی كۆكردنەوەی حەپەكانو جگەرە ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی خوێنبەرەكانو دڵزیاددەكات.

پ: ڕاستە كەدەڵێن: بەكارهێنانی حەپە ئاوێتەكانی (ئیسترۆجینو پرۆجیسترۆن) ئەگەری هەوكردنی جۆگەكانی فالوپ كەم دەكاتەوە؟

- لەگەڵبەكارهێنانی حەپە ئاوێتەكانی هەردوو هۆرمۆنی ئیسترۆجینو پرۆجیسترۆن مەترسی هەوكردنی جۆگەكان دەبێتە نیوە، چونكە ئەم حەپانە ئەستووری ناوپۆشی زێ زیاد دەكەن، بەوەش ڕۆیشتنی تۆوەكان بۆ ناو مناڵدان دەوەستێنن، هەروەها دەبنە ڕێگر لە رۆیشتنی میكرۆبەكان بۆناو جۆگەكانی زاوزێ، بەڵام ئەمە بەتەواوی نابێتە ڕێگر لەبەردەم هەندێك میكرۆبدا بەتایبەتی میكرۆبی كلامیدیا (Chlamydiae) ی درم كە ناسراوە بە زوو بڵاوبوونەوەو زیادكردنی، و ڕەنگە خێراییەكەشی زیادبكات، سەرەڕای ئەوە ئەم حەپانە دەبنە هۆی زیادكردنی مەترسی تووشبون بە نەخۆشییە كەروییەكان.

پ: ئایا ڕاستە كە حەپە ئاوێتەكان (ئیسترۆجینو پرۆجیسترۆن) دەتوانن پارێزگری هێلكەدان بكەن؟

- بەڵێ زۆر ڕاستە، چونكە بەهۆی ڕێگرییان لە هێلكەدان ئەم حەپانە جۆرێك لە حەوانەوە دەبەخشنە هێلكەدان، لەبەرئەوە ئەگەری پەیدابوونی دوومەڵ(یا كیسكردن) كەلەئەنجامی برینی دەرچوونی هێلكەكانەوە پەیدادەبن.

پ: ئایا حەپەكانی دژە سكپڕی هەندێك جۆری شێرپەنجە پەیدادەكەن؟

- هیچ بەڵگەیەك بۆئەوە نییە، بەڵكو بە پێچەوانەوە لەوە دەچێت كە حەپەكانی دژە سكپڕی مرۆڤ لە هەندێك لەم شێرپەنجانە بپارێزێت بۆ نمونە سەرنج دراوە كە شێرپەنجەی ملی مناڵدان لەكاتی بەكارهێنانی حەپەكانی دژەسكپڕیدا روونادەن، لەگەڵئەوەشدا ئەگەر بۆ پزیشك دەركەوت كە خانەی ناسروشتی لە ملی مناڵدانی ژنەكەدا هەیە لەكاتی لێنۆریندا ئەوا بەكارهێنانی حەپەكانی لێ قەدەغە دەكات، چونكە لەم حاڵەتەدا بەكارهێنانی حەپەكە ڕەنگە ببێتەهۆی خێراكردنی گەشەی ئەم جۆرە خانە ناسروشتیانە.

- بە پێچەوانەی ئەمەوە دەركەوتووە كە حەپەكانی دژە سكپڕی ناوپۆشی مناڵدان لە تووشبوون بە شێرپەنجە بەدووردەگرن، كاتێك كەئەم حەپانە لەتەمەنی گەورەدا وەردەگیرێت كە تیایاندا دەردانی ئیسترۆجین تا رادەیەك كەم دەبێتەوە، لەم حاڵەتانەدا بەكارهێنانی حەپەكە جۆرێك لە هاوسەنگی لە نێوان هەردوو هۆرمۆنی ئیسترۆجینو پرۆجیسترۆن دا رادەگرێت، بەوەش قەدەغەی ناوپۆشی

منداڵدان له گەورەبوون دەکات، هەروەها دەرکەوتووە کە بەکارهێنانی حەپە ئاویتەکان (پرۆجیستڕۆنو ئیستڕۆجین) بۆ ماوەی دەساڵزیاتر تا رادەی پێنج جار مەترسی توشبون بە شێرپەنجەی منداڵدان کەم دەکاتەوە.

حەپە ئاوێتەکان دووبارە ژن لە شێرپەنجەی هێلکەدان بەدووردەگرن، هەرچی دەربارەی شێرپەنجەی مەمکیشە هیچ رێگەیەك نییە لەسەر ئەوەی کە حەپەکانی دژە سکپڕی یارمەتی پەیدابوونی بدەن، هەروەها ئەو حەپانەی پرۆجیستڕۆنیان زیاترە ژن لە دەرکەوتنی تورەکە (کیس) لە هێلکەدان یا وەرەمی هێلکەدانی

دەپارێزن، لەگەڵراهێنانی حەپەکانی دژە سکپڕی داو دەستکردن بە بەکارهێنانیان بە شێوەیەکی فراوان، رێژەی مردن بەشێرپەنجەی مەمكو ملی منداڵدان بەشێوەیەکی زۆر دیار دابەزیوە، ئەوەش بەهۆی ئەو لێنۆرینە ئیجبارییانەوەیە کە بەکارهێنانی ئەم حەپانە پێویستیانە، چونکە لێنۆرینە خولییە رێكو پێکەکان یارمەتی دۆزینەوەی ئەم نەخۆشیانەو زوو چارەسەرکردنیان دەدەن.

پ: ئایا حەپەکان دەبنە هۆی هێڵنجو رشانەوە؟

- زۆر بەدەگمەن هێڵنجو رشانەوە روودەدەن، لەگەڵئەوەشدا لەوانەیە هەندێك ژن پاش چەند سەعاتێك لە خواردنی حەپەکە یا هەستان لەخەوو بەیانیان تووشیان ببێت، لەم حاڵەتەدا هێڵنجو رشانەوە بەزۆری لەسەرەتای سێ سوری مانگانەدا دەبێت کە لەدوای بەکارهێنانی حەپەکەوە دەبن، لەپاشتردا دەوەستێت.

ئەگەر لەپاش ئەوەش هێڵنجو رشانەوە هەر بەردەوام بوو پێویستە ژنەکە سەردانی پزیشکی ژنی بکات کەئەو حەپی لاوازتری بۆ دەنوسێت یا رێنمایی دەکات بۆ بەکارهێنانی رێگەیەکی دیکەی دژەسکپڕی، ئەگەر ژنەکە حەپی دژەسکپڕی پێش نانی ئێوارە خوارد بەزۆری ئەوە بەسە بۆئەوەی هێڵنجو رشانەوەی نەبێت.

پ: ئایا حەپەکانی دژەسکپڕی دەبنەهۆی لاسەریەشە (مارگرین)؟

- هۆکانی پەیدابوونی لاسەریەشە زۆرن، هێشتا لەبارەی سروشتیەوە زۆر بەتەواوی دیارنین، لەبەرئەوە ناتوانین بڵێین ئەم حەپانە بەرپرسی پەیدابونیانن.

سەریەشەی راستەقینەی مانگانە لەگەڵ دەرکەوتنی کەوتنەسەرخوێندا روودەدات، ئەوەش لەئەنجامی دابەزینێکی لەپڕی هۆرمۆنی ناوخوێندا دەبێت.

ئەگەر سەریەشەکە بەهێزو نارێك بوو، و ئەگەر ئەوەت لادروست بوو کە لەگەڵبەکارهێنانی حەپەکانی دژە سکپڕیدا روودەدن ئەوا پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆری تایبەتمەند بەژن بکەیت، لەو حاڵەتەدا پزیشکەکە داوات لێ دەکات کە بۆماوەی سێ مانگ حەپ بوەستێنیت بۆئەوەی بزانیت سەریەشەکە لەحەپەکەوەدێت یان نا؟ چونکە لەوانەیە ئەو ئازارانە ئاگادارکردنەوەیەك بن بە بوونی کێشەیەك لە لوولەخوێنەکانی دەماخ دا.

پ: ئایا حەپەکان دەبنە هۆی قەڵەوی؟

- حەبە ئاوێتەکان (پرۆجیستڕۆن، ئیستڕۆجین) ی پێوانە ئاسایی، لەوانەیە ببنەهۆی هەندێك قەڵەوی لەو ژنانەی کە ئامادەباشیان بۆئەوە تێدایە، چونکە پرۆجیستڕۆن ئارەزووی خۆراك خواردن زیاددەکات، و ئیستڕۆجین پەنگخواردنەوەی ئاو لەلەشدا بەهێز دەکات.

بەکارهێنانی حەبە ووردەکان (Minipilules) ی ئاوێتە لە (ئیستڕۆجینو پرۆجیستڕۆن) نابێتەهۆی زیادکردنی کێشو گونجاوە بۆ ئەو ژنانەی کە ئامادەباشی بۆ گۆڕانکاری لە کێش دا هەیە) .

پ: ئایا حەپەکان کاردەکەنە سەر مەزاج؟

- لەوانەیە، ئەگەر چی زۆر مەرج نیە، چونکە حەپەکانی دژە سکپڕی لە تواناییاندا هەیە یارمەتی لە بەدەستهێنانی مەزاجێکی هێمنو جێگیردا بدەن، بە تایبەتی پێش سوری مانگانە، ئەوەش بەهۆی ئەو هاوسانگیە هۆرمۆنیەی کە بەجێ ی دەهێنێت.

بە پێچەوانەی ئەمەوە، هەندێك ژن، لە کاتی بەرداوەمی لەسەر بەکارهێنانی حەپەکەدا زۆرتر توشی

خەمباری دەبن، ئایا ئەم خەمبارییە لە ئەنجامی حەبەکەوە دێت یا بریتی یە لە حاڵەتێکی دەروونی کە حەپەکان پاساوێکن بۆ دەرکەوتنیان، زۆر گرانە دان بەم کارەدا بهێنرێت چونکە کاریگەری حەبەکانی دژە سکپڕی زۆر بەندە بە پێکهاتەی دەروونی تایبەت بەهەموو ژنێکەوە.

پ: ئایا حەپەکانی دژە سکپڕی ئارەزووی سێکسی کەم دەکەنەوە؟

- بروایەکی واهەیە، بەڵام هیچ بەڵگەیەك لەم بارەیەوە نییە، بەپێچەوانەوە هەندێك ژن هەن لەکاتی بەکارهێنانی حەبەکەدا کرانەوەی سێکسیان زیاد دەبێتو ئارەزووشیان

بەهێزتر دەبێت چونکە ئەو ترسەیان نامێنێت کە ئەگەری سك پڕبوونە، و زیاتر هەست بە ئازادی دەکەن.

لە حاڵەتی دابەزاندنی ئارەزووی سێکسی دەتوانرێت بوترێت کە حەبەکانی دژە سکپڕبوون، دێن بۆ دەرخستنی هەبوونی کێشەیەکی دەروونی لەبارەی هاوسەرەکەوە، ئەم کێشەیە بە پەنهانی تا ئەوکاتە، دەربارەی بوونی پەیوەندییەکی سێکسی بەترسو پچڕپچڕەوە بە بیانووی ترس لە سکپڕبوون، مابووەوە ، لەبەرئەوەی حەپەکە دەبێتەهۆی لابردنی ئەو ترسەو ڕێگادەدات بە بوونی پەیوەندییەکی بێ ترس دەربارەی سك پڕبوون، لەوانەیە ئەو –زۆرانبازییە بەند بێت بە دوورکەوتنەوە لە هاوسەرەکە، یا نەبوونی هوروژاندن لە ئەنجامی نەمانی مەترسی، یا بەکەمی بایەخدان لە ئەنجامی ئارەزوویەکی شاراوەی ژنەکە بۆ سکپڕبوون لەکاتێکدا کەحەب دەبێتە هۆی بەجێنەهێنانی ئەم ئارەزووەوە.

ئارەزووی سێکسی وەڵامی زۆرێك لە هۆکارە دەروونیەکان دەداتەوە کە لەژنێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە، ئەو هۆکارانەش لەودیو هۆشدان، ئەگەر تۆ هەستت کرد کە بەکارهێنانی حەپەکان بەشێوەیەکی خراپ کاردەکەنە سەر ئارەزووی سێکسیت ئەوا پێویستە راوێژ بە پزیشکەکەت بکەیت کەداوات لێ دەکات حەپە ووردەکان (Minipilules) لە دۆزێکی کەمدا، بەکاربهێنێت یان ڕێگایەکی دیکەی دژە سکپڕیت بۆ دیاری دەکەن.

پ: چۆن حەپی دژە سکپڕی وەردەگریت؟

- پاکەتێکی حەپی دژە سکپڕی ٢١ یا ٢٢ یا ٢٨ حەپی تێدایە بەپێی جۆرە دیاریکراوەکە، ئەم حەپانەلەسەر لەوحەیەك بەپێی ڕۆژەکانی هەفتە ریزکراون جۆری حەپەکە هەرچۆنێك بێت پێویستە دەستپێکردن لەسەرەتای سورەکەوە بێت، حەپی یەکەم لە ڕۆژی یەکەمی کەوتنەسەر خوێنەوە وەردەگیرێت، لەگەڵ ئەوەی هەموو پاکەتێك شەرحی چۆنیەتی بەکارهێنانی لەگەڵدایە، بەڵام پزیشکەکەت بەووردی ئەو پلانەت بۆ دادەنێت کە پێویستە رەچاوی بکەیت هیچ دوودڵمەبە لە وەرگرتنی هەموو ڕوونکردنەوەیەکی پێویست.

پ: کەی کاریگەری حەپەکانی دژە سکپڕی دەردەکەون؟

- کاریگەری حەپەکانی دژەسکپڕی لە سووڕی مانگانەی یەکەمەوە دەبێت بەمەرجی رەچاوکردنی تەواوی ئەو ڕێنماییانەی لەسەر هەر پاکەتێکن.

پ: چی بکەین لە حاڵەتی لەبیرچونی حەپێکی دژە سکپڕی دا؟

- ئەگەر تۆ حەپە ئاوێتەکانی (ئیسترۆجین – پرۆجیسترۆن) بەکاردەهێنیت لەرۆژێکی ئاسایی دا، ئەوا بۆ رۆژی دوایی دو حەپ وەربگرە، یەکێکیان بەیانیو ئەوەی دیکەیان ئێوارە، یا هەردوکیان لەیەك کاتدا ئێوارە وەربگرە.

- ئەگەر تۆ حەپە ووردەکان بەکاردەهێنیت هەمان شت بکە، سەرەڕای ئەمەش بۆماوەی هەفتەیەك بەلای کەمەوە ئیحتیات وەربگرە، ئەگەر بیرچوونەوەکەت بۆ چەند ڕۆژێك بەردەوام بوو باشتر وایە چاوەڕێی کەوتنەسەر خوێنی دواتر بکەیت ئەوسا سەرلەنوێ دەست بکەیتەوە بەوەرگرتنی حەپەکان.

حەپەکانی دژە سکپڕی

أ – حەپی ئاوێتە (پرۆجسترۆنو ئیسترۆجین)		
- پێوانەی ئاسایی (٢١ حەپ)	- بۆ ماوەی 21 رۆژ هەموو رۆژێك حەپێك وەردەگرێت	- بۆ ماوەی 7 رۆژ بوەستە (دەست بکەرەوە بە سورێکی نوێ ئەگەر کەوتنە سەر خوێنیش روی نەدابێت)
- حەپە بچوکەکان (21 حەپ)	- رۆژانە یەك حەپ وەردەگریت بۆ ماوەی 21 رۆژ ئەگەر تۆ بۆ نمونە رۆژی چوارشەمە دەستت پێ کردوە ئەوا پێویستە دوبارە سورە نوێیەکە لە وەرگرتنی حەپەکان رۆژی چوارشەمە دەست پێ بکات	- بۆ ماوەی 7 رۆژ بوەستە لە وەرگرتنی

- حەپە بەدوای یەکە هاتنەکان (21 یا 22 حەپ)	- بۆ ماوەی 21 یا 22 رۆژ بەپێی حاڵەتەکە هەموو رۆژێك یەك حەپ وەردەگیرێت، پێویستە هەموو رۆژێك لە سەعاتێکی دیاریکراودا حەپ وەربگیرێت	- بۆ ماوەی 7 رۆژ بوەستە لە وەرگرتنی ئەگەر پاکەتەکە 21 حەپی تێدا بوو. - بۆ ماوەی 6 رۆژ بوەستە ئەگەر پاکەتەکە 22 حەپی تێدا بوو.
ب – حەپە میکرۆسکۆبیە وەردەکان (تەنها پرۆجسترۆنیان تێدایە) 28 حەپ	- حەپی یەکەم لە یەك سەعاتی دیاریکراودا وەردەگیرێت ئیتر هەمو حەپەکان رۆژانە هەر لەو سەعاتە دیاریکراوەدا وەردەگیرێت.	- لە دوای تەواوکردنی پاکەتی یەکەم مەوەستە، سەر لە نوێ دەست بکەرەوە بە پاکەتی دی.

ئەگەر تۆ حەپە میکرۆسکۆبیە وەردەکان بەکار دەهێنیت کە بە تەنها پرۆجسترۆنیان تێدایە، ئەگەرەکانی سکپڕی زۆرن، بۆ ماوەی دوو هەفتە بە لای کەمەوە ئاگاداری خۆت بە ئەگەر تا ئەو کاتە کار لەکار نەترازابو

پ: چی دەڵێت بەرامبەر بونی خوێن لێ ڕۆیشتن لە نێوان دوو کەوتنە سەر خوێندا؟

- ئەگە تۆ بۆ یەکەم جارە کە حەپی دژە سکپڕی بەکاردەهێنیت، هەستت بە بونی چەند کاریگەرییەکی کەم کرد لەسەر (کیلۆت) لە نێوان دوو کەوتنە سەر خوێن دا، لەو بارەیەوە نیگەران مەبە، ئەم خوێن لێ ڕۆیشتنە کەمە بە زۆری لەگەڵ بەکارهێنانی حەپە وەردەکاندا ڕوودەدات بە تایبەتی ئەوانەی سێ قۆناغین، لەپاشدا ئاسایی دەبێتو پاش دوو یا سێ مانگ نامێنێت.

ئەگەر تۆ بەلای کەمەوەساڵێکە ئەو حەپانە بەکاردەهێنیت هەستت بە بونی خوێن بەربونێکی زۆر کرد کە وەك خوێن بەربونی کەوتنە سەر خوێنی ئاسایی بو، ئەوا پێویستە سەردانی پزیشك بکەیت.

لەوانەیە هۆکارەکە بۆ ئەوەی خوارەوە بگەڕێتەوە:

- خوێن لێ ڕۆیشتن لە دیواری مناڵدانەوە کە ئەو کاتە بەهۆی کاری حەپەکانەوە کە پێك هاتەی – زۆرتری پرۆجسترۆنیان تێدایە، ڕوودەدات لەو حاڵەتەدا بەکارهێنانی ئەو حەپانەی کە زۆرتر ئیسترۆجینیان تێدایە بۆ ماوەی چەند مانگێك دەتوانێت حاڵەتەکە بگەڕێتەوە دۆخی جارانی.

- هەوکردنی ملی مناڵدان یا هەڵئاوسان لە پەردەی مناڵداندا.

پ: چی بڵێین دەربارەی نەمانی کەوتنە سەر خوێن لەماوەی وەستاندنەوە لە ماوەی دوو سوڕی حەپەکانی دژە سکپڕی؟

دوو ئەگەر هەیە:

- یا سکت پڕە، ئەوەش لەوانەیە روبدات لەگەڵ بەکارهێنانی هەموو حەپەکانی ناو پاکەتەکەدا، ئەو پارێزییەی کە حەپە میکرۆسکۆبیەکان کە پێکهاتەی پرۆجسترۆنیان هەیە لە ۹۸٪ تێپەڕ ناکات.و لەبەر ئەوەی ئەم جۆرە حەپە هێلکەدانان ناوەستێنێت بەڵکو کار دەکاتە سەر ئەستوربونی ناوپۆشی مناڵدان، لەبەر ئەوە پێویستە زۆر بە وردی لەکاتی دیاریکراوی خۆیدا بەکاربێت بۆ ئەوەی بەتەواوی کاریگەری خۆی جێ بەجێ بکات، لەو حاڵەتەدا دەتوانرێت بەهۆی تێستی سکپڕیەوە دڵنیاییمان دەست بکەوێت.

- ئەگەری دوەمیش ئەوەیە کە وەستاندنی کەوتنە سەر خوێن بێ ئەوەی سکپڕی هەبێت بەزۆری لە ئەنجامی بەکارهێنانی حەپە میکرۆسکۆبیەکانەوە دەبێت کە تەنها پرۆجسترۆنیان تێدایە، لەو حاڵەتەدا پزیشك جۆرێکی دیکەی حەپت بۆ دەنوسێت، کە تیایدا ڕێژەی ئیسترۆجینی زۆرترە.

پ: ئایا لەتوانادا هەیە کاتی کەوتنە سەر خوێن لەماوەی بەکارهێنانی حەپی دژە سکپڕیدا

دوابخرێت؟

- ئامۆژگاری بۆ ئەم حاڵەتە ناکرێت ئەگەرچی دەشتوانرێت.

پێویستە ژن پەنا بۆ ئەمە نەبات لە حاڵەتی زۆر نائاساییدا نەبێت لە کاتێکدا لە حاڵەتێکدایەو ناچارە بەوەی کە نەکەوێتە سەر خوێن.

ژن تا حەپەکە بخوات ناکەوێتە سەر خوێن، وەستاندنەوەی حەپەکان دەبێتە هۆی کەوتنە سەر خوێن لەئەنجامی دابەزاندنی زۆرو لەپڕی هۆرمۆنەکانی ناو خوێن دا، جا ئەگەر ژنەکە ویستی نەکەوێتە سەر خوێن دەتوانێت ماوەی ٧ رۆژەکەی کە تیایدا حەپەکان ناخوات، لایبداتو راستەوخۆ سەرلەنوێ دەست بکاتەوە بە خواردنی حەپەکانی پاکەتی نوێ.

ئەگەر دەتوانیت خۆت لە کتو پڕی ناخۆش بەدوربگریت راوێژ بە پزیشکەکەت بکە بۆ ئەوەی بزانیت ئەو شێوازە بۆتۆ لەبارە یان نا؟

پ: ئایا مەترسی سکپڕبون هەیە لەماوەی وەستاندنەوەی نێوان دوو سوری حەپ خواردندا؟

- بەهیچ جۆرێك نەخێر، ژن دەتوانێت لەو ماوەیەدا بێ ترس سێکس بکات بەڵام پێویستە سەر لەنوێ لە کاتو ساتی خۆی دا دەست بکاتەوە بە حەپەکان، دوا کەوتن لەمەدا، ئەگەر چی بۆ یەك رۆژیش بێت، لەوانەیە ببێتە هۆی بەرئەنجامی ناخۆش.

پ: ئایا بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سکپڕی دەبنە هۆی نەزۆکی؟

- ئەمە هەرگیز روونادات، تەنها ئەوەندە نەبێت هەر کاتێك ژن ویستی سکی ببێت، پێویستی بە ماوەیەك هەیە بۆ ئەوەی پیتیەتیەکەی پاش وەرگرتنی حەپەکان، بۆ بگەڕێتەوە، ئەوەندە بەسە کە بێ دڵە راوکێ کەوتنە سەر خوێنی بۆ بگەڕێتەوە.

پ: ئایا دەتوانرێت لەماوەی سوری مانگانەدا جۆری حەپەکە بگۆڕێت «

- پێویستە جۆری حەپەکە تەواو بکرێت پێش ئەوەی جۆرێکی دی بەکاربهێنرێت تەنانەت ئەگەر ئەو حەپانەی بەکاریش دەهێنرێن گونجاو نەبن، بەڵام لە هەموو حاڵەتێکدا پزیشك خۆی دەزانێت چی بۆتۆ گونجاوە.

پ: ئایا دەتوانرێت ماوە ماوە لەحەپ خواردن بوەستینەوە؟

- پێویست ناکات، دەتوانرێت بۆ ماوەی چەندەها ساڵ حەپی دژە سکپڕی بێ پچڕان بەکاربهێنرێت، بە مەرجێك بەشێوەیەکی رێكو پێك سەردانی پزیشکی تێدا بکرێت، لێنۆرینە پێویستیەکان بکرێت وەك لێنۆرینی کۆلیسترۆڵو ترایگلیسرین.

دەتوانرێت لەکاتی نەشتەرگەری دا لەحەپ خواردن بوەستینەوە یا حاڵەتی مانەوە لە جێگادا بۆ کاتێکی درێژخایەن، ئەمەش بۆ ئەوەیە کە لولە خوێنەکان توشی زیان نەبن، بەڵام لە هەموو حاڵەتێکدا پێویستە خۆ لە نەخواردنی حەپەکان بەدور بگریت تا بەتەواوی پاکەتەکە «یا پارچەی حەپەکان « تەواو نەبێت.

پ: ئایا ئەو حەپانەی لە ئیسترۆجینو پرۆجسترۆن پێك هاتون دەبنە هۆی کەمکردنەوەی عازەبە؟

- بەڵێ، بە مەرجێك رێژەی ئیسترۆجین تیایاندا زۆرتر بێت، ئەوەش لە حەپەکانی (Diane ٣٥) دا دەست دەکەوێت کە بەزۆری بۆ کچان دەنوسرێت پاش بەردەوام بوون لەسەر بەکارهێنانی ئەم حەپانە کاریگەرییان دەردەکەوێت لە کەمکردنەوەی عازەبەدا، بەڵام ئەو حەپانەی کە رێژەی

پرۆجسترۆن تیایاندا بەرزە بەرئەنجامی پێچەوانەیان دەبێت واتە عازەبەکە زیاد دەکەن.

پ: لە چ تەمەنێکدا دەتوانرێت دەست بکرێت بە خواردنی حەپی دژە سکپڕی؟

- لەبەر ئەوەی فەرمانی سەرەکی ئەم حەپانە وەستاندنی ئەو هۆرمۆنانەیە کە بەرپرسن لە رودانی هێلکەدانان لەبەر ئەوە پێویستە چاوەڕێ بکرێت تا بە تەواوی کۆئەندامی هۆرمۆنی کچەکە پێ دەگات، لەبەر ئەوە دەتوانرێت بەشێوەیەکی رێك و پێك حەپەکان پاش تێپەڕبوونی دوو ساڵ بەسەر کەوتنە سەر خوێنی یەکەمەوە، بەکاربهێنرێن.

لەولەب:

لەولەب بریتییە لە هۆکارێکی زۆر گرنگی دژە سکپڕی پاش حەپ. چونکە دەتوانێت سکپڕی بوەستێنێت بە رێژەی ٩٨ ٪ تا ٩٩ ٪، سەرەرای ئەوەی رێگا دەدات بەوەی ژنەکە تەواوی ژیانی سێکسی خۆی بکات، چونکە دەتوانێت ئەوە هەر لەبیر بباتەوە کە لەولەبی هەڵگرتوە.

لەولەب بریتییە لە ئامێرێکی بچوك دەخرێتە ناو بۆشایی منداڵدانەوە لە رێگای دوو پەتکەوە بە دەرەوە دەنوسێت، کە ملی منداڵدان دەبرن، کە دەتوانێت بە پەنجە لە بنی – زێ دا هەستی پێ بکرێت.

لەولەب چۆن کاردەکات؟

لەولەب هیچ کاریگەرییەکی فسیۆلۆژی لەسەر کرداری منداڵ خستنەوە نییە، چونکە رێگری لە هێلکەدانان بەشێوەیەکی سروشتی ناکات، تەنها ئەوەندە نەبێت کە مادەی مس کە دەوری لەشی لەولەبەکەی داوە کاردەکاتە سەر ئەو لینجە مادەیەی ملی منداڵدان لەکاتی هێلکەداناندا،و ئەم مادەیە دەبێتە هۆی رێگرتن لەسەرکەوتنی تۆوەکان بۆ ناو منداڵدان بێ ئەوەی بەتەواوی قەدەغەی ئەمە بکات.

کاریگەری لەولەب لەچەند لایەنێکەوە دەبێت:

- دەبێتە هۆی رودانی هەوکردن لەناوپۆشی منداڵداندا، ئەم هەوکردنی دەبێتە هۆی قەدەغەکردنی چاندنی هێلکۆکە.

- مسی لەولەبەکە دەبێتە هۆی ژەهراوی بونی هێلکۆکەو تۆوەکان.

- خرۆکە سپیەکان بەهۆی بونی تەنێکی غەریبەوە کە لەولەبەکە هان دەدرێن، ئەمەش دەبێتە هۆی لەناوبردنی هێلکۆکەو دەرکردنی.

جۆرەکانی وێنەی لەولەب

وێنەی لەولەب لەناو منداڵدان

باشەکانی دانانی لەولەب:

- رێگایەکی کاریگەرە لە دژی سکپڕی.
- توانای کاری لەنێوان ٩٨ ٪ - ٩٩ ٪ یە.
- دەتوانرێت بە خێرایی لابرێت.
- رێگا دەدات بە کردارێکی سێکسی بێ کێشە.
- هیچ کاریگەرییەکی خراپی لەسەر میتابۆلیزمی خۆراك نیە.

Con traception

خراپەکانی دانانی لەولەب:

- لەوانەیە وا بکات کەوتنە سەر خوێن زۆر بێت.
- ئەگەری ئەوە هەیە کە خوێن بەربون لەنێوان دوو کەوتنە

سەر خوێندا روبدات.

- ئەگەری ئەوە هەیە جۆگەکانی فالوب هەو بکەن.
- ئەگەری ئەوە هەیە کە سکپڕی لە دەرەوەی منداڵداندا روبدات.
- بەتەواوی ناتوانێت دژی سکپڕی بکات (رێژەکەی لە ١٠٠ ٪) کەمترە. بەتایبەتی ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژ لەگەڵیدا یەکێك لە دژەکانی هەوکردن بەکاربهێنرێت.
- پێویستە ئەو ژنە گەنجانە یان ئەو ژنانە بەکاری نەهێنن کە هێشتا منداڵیان نەبوە.

پ: ئەو حاڵەتانە کامانەن کە لەولەب نابێت بەکاربهێنرێت؟

- دانانی لەولەب هیچ تێکچونێك لە کرداری میتابۆلیزم دا دروست ناکات چونکە ناچێتە ناو کۆئەندامی هەرسەوە، بەڵام لەوانەیە ببێتە هۆی سەرچاوە بۆ هەندێك ئاڵۆزی ئەگەر بە باشی دانەنرا.

دانانی لەولەب لەم حاڵەتانەدا قەدەغەیە:

- تێکچونێکی زگماکی لە منداڵداندا کە ببێتە هۆی فرێدانەوەی لەولەب بۆ دەرەوە.

- هەڵئاوسان لە پەردەی منداڵداندا.

- توشبونی هەندێك ئەندامی زاوزێ بە شێرپەنجە، یا گومانکردن لە بونی چەند خانەیەکی شێرپەنجەیی پاش لێنۆرین.

- ئامادەباشی ژنەکە بۆ توشبون بە نەخۆشیەکانی زاوزێ. لە راستیشدا هەردوو پەتکەکەی لەولەبە کە یارمەتی گواستنەوەی میکرۆب دەدەن بۆ ناو منداڵدان یا بۆ هەردوو جۆگەی فالوبو ئەو کاتە هەو لە مناڵدان یا لە فالوبەکاندا دروست دەکەن رەنگە ئەو جۆرە هەوانە ببنە هۆی نەزۆکی، لەبەر ئەوەی ئەو ژنەی لەوەو پێش ئەو جۆرە هەوانەی بوە نابێت بەهیچ جۆرێك لەولەب دابنێت.

- هەروەها قەدەغەی دانانی لەولەب لەو ژنانەش دەکرێت کە تا ئێستا منداڵی نەبوە، لە ترسی ئەوەی نەوەك بەهۆی هەوکردنەکەوە توشی نەزۆکی ببێت.

- رودانی سکپڕی لەدەرەوەی مناڵدان لە کاتێکی پێشودا.

- بەکارهێنانی دژەکانی هەوکردن بۆ ماوەیەکی زۆر.

- ئەگەر کەوتنە سەر خوێن بەهێز بووو ماوەکەی درێژ خایەن بو لەوانەیە لەولەبەکە ببێتە هۆی خراپ کردنی بارەکە.

- ئەگەر مناڵدان زۆرکراوە بو.

پاش مناڵبون بۆ سێ مانگ چاوەڕێ دەکرێت پێش دانانی لەولەب تا مناڵدان بە تەواوی قەبارەی سروشتی خۆی وەردەگرێتەوە، لەپاش لەبار چونی کۆرپەلەش دوو سوڕی مانگانە دەبێت تێپەر ببێت ئەوسا لەولەبەکە دابنرێت.

خراپیەکانی لەولەب چین؟

لەولەب ئەگەری چەند خراپیەکی هەیە بەڵام نابنە هۆی ئەوەی واز لەدانانی بهێنین گرنگەکانیان ئەمانەن:

١- لەوانەیە وابکات خوێنی کەوتنە سەر خوێن لە ئاسایی زۆرتر بێت.؟

٢- لەوانەیە لە دەرەوەی کاتەکانی کەوتنە سەر خوێن، خوێن بەربون روبدات، بەزۆریش ئەوە لەکاتی هێلکەداندا روودەدات.

ئەگەر ئەم خوێن بەربوونە کەم بوو لەوانەیە لەئەنجامی دانانی لەولەبەکەوە، مناڵدان گرژبێت ئەو حاڵەتە دروست بکات، بەتەواوی خوێن لێ رۆیشتن لەپاش دووسوڕ یا سێ سوڕی مانگانە خۆی لەخۆیەوە نامێنێت.

بەڵام ئەگەر خوێن بەربوونەکە زۆربوو ئازاری لەگەڵدا بوو، لەوانەیە ئەوە بەڵگەیەك بێت بۆ بوونی هەوکردن یا توشبوون بەنەخۆشییەك لەناوپۆشی مناڵداندا یا لە جۆگەبەرزەکانی زاوزێ دا، دووبارە لەوانەیە لەئەنجامی سکپڕبوون لەدەرەوەی مناڵدانیشەوە پەیدا ببێت یا لە ئەنجامی لەبارچوونەوە، هەرچەندە هێزی خوێن بەربوونەکە بێت پێویستە کەسەکە سەردانی پزیشك بکات.

مەترسییەکانی تووشبوونی نەخۆشی:

بەزۆری تووشبون بریتی یە لەهەوکردنی تیژ لەجۆگەکانی فالوبدا، بەڵام ئەم توشبونە دیسانەوە بەهەندێك هۆکارەوە بەستراوە کەبەئاسانی مرۆڤ دەتوانێت خۆی دووربخاتەوە لێیان وەك:

- پاراستنی تەندروستی کەم.

- بوونی هاوسەرێکی بایەخ نەدەر بەپاراستنی تەندروستی.

- فرەچەشنی لە پەیوەندییە سێکسیەکاندا.

- دووبارە بوونەوەی توشبونی زێ بە نەخۆشیەکان.

- توشبونێکی لەوەپێش لەناوپۆشی مناڵدان یا لە جۆگەکانی فالوب.

ئەگەری روودانی سکپڕی لەدەرەوەی مناڵدان:

لەگەڵئەوەی ئەم ئەگەرە لاوازە بەڵام بەدوریش نازانرێت چونکە لەولەب خۆی بەتەواوی رێگر نابێت لە رۆیشتنی تۆوەکان بۆ جۆگەی فالوبو لەوێش هێلکەکە دەپیتێنرێت، ئەگەر هێلکە پیتراوەکە لە جۆگەی فالوبدا مایەوە لەبری ئەوەی دابەزێتەناو مناڵدانەوە ئەوا سکپڕبوون لەدەرەوەی مناڵدان دا روودەدات.

ئەگەر کەوتنەسەر خوێن دواکەوتو ئازار لەسکدا رووی دا پێویستە زۆر بەخێرایی سەردانی پزیشك بکات ئەویش دەست دەکات بە لێنۆرین بەپێ ی جۆری ئازارەکە.

پ: بۆچی ئامۆژگاری ژنی گەنج کە هێشتا مناڵیان

نەبووە، ناکرێت بۆ دانانی لەولەب؟

- چونکە لەولەب مەترسی تووشکردنی جۆگە زاوزێیەکانی سەرو بەهەوکردن زیاد دەکاتو لەوانەشە ئەوەش ببێتەهۆی نەزۆکی. چونکە بوونی لەولەب خۆی لەخۆیدا گواستنەوەی میکرۆبەکانی نەخۆشی لە زێ وە بۆناو منداڵدان، زیاتر دەکات، و لەپاشتریشدا بۆ جۆگەکانی فالوبیش. درێژەکێشانی هەوەکانو دووبارەبوونەوەیان لەجۆگەکانی فالوبدا دەبێتەهۆی گرتنیانو ئەوەش دەبێتەهۆی ئەوەی تۆوەکان نەتوانن بگەنە هێلکۆکە، بۆیە پزیشکەکان حەزناکەن ژنی گەنج بخەنە بەردەم ئەم مەترسییە.

پ: ئایا رێ ی تێدەچێت لەولەب یارمەتی تووشبوون بەشێرپەنجەی منداڵدان بدات؟

- شتێك نییە ئەوە بسەلمێنێت، لەگەڵئەوەشدا پزیشك خۆی بەدووردەگرێت لە دانانی لەولەب بۆئەو ژنانە ئەگەر لێنۆرین پێشانی دا (لێنۆرینی توێژاڵوەرگرتن Frotis) کە هەندێك خانەی ناسروشتی لەمنداڵداندا هەیە.

پ: ئایا دانانی لەولەب هەندێك جۆری هەستدارێتی دروست دەکات؟

- ئەمە شتێکی چەسپاوە، چونکە لەولەب هەندێك توشبوونی زۆر کەم لەناوپۆشی منداڵداندا دروست دەکات بەڵام لەهەندێك ناوچەی دەوری منداڵداندا دەبێتەهۆی هەستداریەتی وەك، پەڵەی پێست (یا زیپکەی خوراندان) یا عازەبە لە جۆرە کۆنەکەی یا ئەکزیما، هەروەها لەوانەیە هەستدارێتی پێڵوەکانی چاو یا کۆرنیا یا کۆتایی چاو بکرێتەوەو ببێتەهۆی پەیداکردنی ئازارێك کە هۆکەی دیار نەبێت. پاش لابردنی لەولەبەکە هەموو ئازارەکانی پێستو چاو بەزوویی لادەچن.

پ: بۆچی پێویستە لەکاتی بوونی لەولەبدا هیچ جۆرە دژەزیندە (ئەنتی بایۆتیك) یك بەکارنەیەت؟

- چونکە ئەم جۆرە دەرمانە چالاکی لەولەب کەم دەکاتەوە، لەبەرئەوەی دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی هەوەکانی ناوپۆشی منداڵدان بۆنمونە لەکاتی بەکارهێنانی ئیسپرین دا مەترسی سکپڕبوون دووجا دەبێت، ئەگەر ژن چارەسەری دژی هەوکردن بەکارهێنا ئەوا پێویستەلەماوەی پیتێتی دا زۆر ئاگاداری خۆی بێت.

پ: ئایا لەولەب جۆری هەیە؟

- بەڵێ، دە جۆری هەیە، لەگەڵئەوەی زۆربەیان لە ماددەی مس پێکهاتوون بەڵام هەریەکەیان تایبەتییەکی دیاریکراوی هەیە یارمەتی پزیشك دەدات بۆ ئەوەی لێیان هەڵبژێرێت.

هەندێکیان بۆ هەموو کەس دەبن، هەندێکی دییان تەنها بۆ منداڵدانی بچووك دەبن، هەندێکی دیکەیان بۆ منداڵدانی دەرچە گەورە دەبن.

دەربارەی ئەو ژنەش کە کەوتنەسەر خوێنی زۆروبەئازارو درێژخایەنە لەولەبێکی بۆ دادەنرێت کە بەهەردوو هۆرمۆنی پرۆجیسترۆنو ئیسترۆجین تێرە.

پزیشك خۆی بەتەنها بریار دەدات کام جۆر لەولەب بۆژنێك دەگونجێت ئەوەش پاش لێنۆرینێکی تەواوی ژن دێت.

پ: چۆن لەولەب دادەنرێت؟

- لەسەردانی یەکەمی پزیشك دا، پزیشکەکە لێنۆرینێکی تەواوی ژنەکە دەکات بۆئەوەی دڵنیابێت لەوەی هیچ شتێك نییە رێگربێت لە دانانی لەولەبەکەدا، لەپاشتردا جۆری ئەو لەولەبەی بۆ دیاری دەکات کەبۆی گونجاوە، لەگەڵیشیدا چارەسەرێکی بۆ نەخۆشیە درمەکان بۆ دەنوسێت. پێش دانانی لەولەبەکە بە شەش رۆژ ژنەکە دژە زیندە (ئەنتی بایۆتیك) لەرێگای دەمو لەرێگای زێ وە وەردەگرێت.

دانانی لەولەبەکە لەنێوان رۆژی سێیەمو رۆژی دەیەمی کەوتنەسەر خوێن دا دەبێت، هەروەها پێویستە راستەوخۆ پاش کەوتنەسەر خوێنیش مەوعیدێك لە پزیشك وەربگرێت بۆ سەردانەوەی.

دانانی لەولەب لە منداڵداندا کردارێکی خێرایەو ئازاریشی کەمە. لەولەبەکە بەهۆی مەقاشێکی تایبەتییەوە دەخرێتە ملی منداڵدانەوە. لەپاش دانانی دووپەتکی درێژی لێوە شۆڕ دەبێتەوەو ملی منداڵدان دەبڕن بەرەو زێ.

بەهۆی دانانەکەوە خوێن بەربونێکی کەم روودەدات، ئەوەش شتێکی ئاساییە. ئەو خوێن بەربونە بەزۆری لەگەڵرۆژە کۆتاییەکانی کەوتنە سەرخوێندا تێکەڵدەبێت.

پاش کەوتنەسەر خوێن دواتر پێویستە ژنەکە سەردانی پزیشك بکاتەوە بۆئەوەی بەتەواوی لە شوێنی لەولەبەکە دڵنیا بێت، هەروەها پزیشك پەتەکان کورت دەکاتەوە بۆ ئەوەی لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا نارەحەتی نەکات.

پ: پاش دانانی لەولەبەکە کەی پێویستە سەردانی پزیشك بکرێتەوە؟

- بەزۆری دانانی لەولەب هیچ کێشەیەك دروست ناکات لەگەڵئەوەشدا پێویستە پاش ساڵێك لەدانانی سەردانی پزیشك

بکرێتەوەو باشترە هەر شەش مانگ جارێك بێت کە تیایدا پزیشك تویژاڵلە زێو لە منالدان بۆ لێنۆرین وەردەگرێت، لەدەرەوەی ئەم سەردانە خولیانە پێویستە سەردانی پزیشك لەم حاڵەتانەشدا بکرێت:

- ئەگەر خوێن بەربوون لەدەرەوەی کاتی کەوتنەسەر خوێن دا رووی دا.

-ئەگەر ئازار لەخواروی سکەوەبوو.

- ئەگەر ژنەکە ئیتر نەیتوانی بەپەنجەی هەست بەبوونی هەردوو پەتکەکانی لەولەبەکە بکات.

- ئەگەر ژنەکە هەستی بە لێچۆرینێکی شلەی نائاسایی زێ کرد کەئەوەش بەڵگەی بوونی هەوکردنە.

- ئەگەر کەوتنەسەر خوێن دواکەوت.

پ: لەحاڵەتی توشبوون بەنەخۆشییەکی ژنانە لەولەبەکە لادەبرێت؟

- ئەمە پەیوەندی بەجۆری توشبوونەکەوە هەیە، بەشێوەیەکی گشتی چارەسەری حاڵەتەکە دەکرێت نەك لابردنی لەولەبەکە.

پ: ئایا روودەدات لەولەبەکە لەخۆیەوە بێتە دەرەوە؟

- ئەم حاڵەتە زۆر بەدەگمەن روودەدات ئەوەش بە تێکرای (٤٪) ە لەژناندا.

دەبێت لەولەب پاش دانانی لەسێ مانگی یەکەمدا لەکاتی کەوتنەسەرخوێن یا لەپێشتردا دەربهێنرێت لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا:

- ئەگەر لەکاتێکی زۆر نزیك لەمنداڵبوونەوە دانرابوو.

-ئەگەر نوکێك لە منالداندا پەیدابوو، یا ئەگەر دەرچەی منالدان فراوان بوو.

لەژنێکی گەنج دا کەهێشتا منداڵی نەبووە.

پێویستە بەردەوام دڵنیا ببینەوە لەبوونی لەولەبەکە لە شوێنی راستی خۆی دا. بۆئەم مەبەستە ژن دەتوانێت بە پەنجەی سەری پەتکەکە لەبنی زێ دا بدۆزێتەوە، ئەگەر هەستی بە بوونی پەتکەکە نەکرد یا هەستی کرد پەتکەکە زۆر درێژ بۆتەوە یا پەنجەی بەر لەولەبەکە کەوت، پێویستە یەکسەر سەردانی پزیشك بکات.

پ: ئایا دەتوانرێت لەولەب پاش نەشتەرگەری قەیسەری دابنرێت؟

- بەڵێ بەمەرجێك کرداری نەشتەرگەرییەکە بە سروشتی رووی دابێتو هیچ هەوکردنێکی بەدوادا نەهاتبێت. پاش نەشتەرگەری قەیسەری پێویستە بۆماوەی چەند مانگێك چاوەرێ بکەین پێش دانانی لەولەب تا بەتەواوی برینەکانی منالدان سارێژدەبنەوە.

ئەگەر دانانی لەولەب پاش دوونەشتەرگەری قەیسەری هات پێویستە داوا لە پزیشك بکرێت وێنەیەکی تیشکی بۆ منالدان بگیرێت تالەبارەی برینەکە دڵنیا بێت.

پ: تاچەند دەتوانرێت پارێزگاری بەلەولەبەوە بکرێت؟

-ماوەکە لەنێوان دوو ساڵو چوار ساڵدا دەبێت بەپێ ی جۆری لەولەبەکە، پزیشك خۆی بریاری لابردنی لەولەبە کۆنەکە دەدات.

پ: ئایا دەتوانرێت سەرقاپی زێ (کەنایەڵێت خوێنی کەوتنەسەرخوێن دەربچێت Jampons) لەگەڵبوونی لەولەب دابنرێت؟

- بەڵێ بەلام لەگەڵدانانی ئاگاداری دیاریکراودا لەترسی توشبوون بەهەوکردن.

- لەکەتنەسەرخوێنە یەکەمەکاندا واتە لەدوای دانانی لەولەبەکە سانتی ئاسایی بەکاربهێنە.

- لەکاتی نوستندا سانتی بەکاربهێنە نەك سەرقاپەکان.

- سەرقاپەکان زوو زوو بگۆرە.

- لەسەرەتادا سەرقاپەکە بەهێواش دەربهێنە بۆئەوەی پەتکی لەولەبەکە دەرنەکەوێت چونکە لەسەرەتادا درێژە.

پ: ئایا پەتکی لەولەب بۆ مێرد نارەحەتی دروست دەکات؟

- بەزۆری نارەحەتی دروست ناکات چونکە زۆر باریك و تەرە، بەڵام هەندێکجار روودەدات کە مێرد نارەحەت بێت بەتایبەتی ئەگەر پەتکەکان زۆر کورت بونو ئەمەش حاڵەتێکی دەگمەنە.

رێگری لە سکپربوون بە پشت بەستن بە چاودێری ماوەی پیتێتی:

ئەم رێگایە زۆر باوەرپێکراو نیە بە تەواوی، لەبەر ئەوە بە رێگایەکی کاریگەر بۆ قەدەغەکردنی سکپڕی دانانرێت تەنها رێگا دەدات بە دورکەوتنەوەی مندالبونەکان لە یەکتری، لە قۆناغێکی پێشتر پەنا برا بۆ ئەم رێگا واتە ئەو کاتەی کە لەولەب دانان یا حەپەکانی دژە سکپڕی بڵاونەبونەوە.

ئەم رێگایە بەندە بە چاودێریکردنی سوری مانگانەی ژن بۆ دیاریکردنی ماوەی پیتێتی بە وردی بۆ ئەوەی لەو ماوەیەدا ژنو پیاو خۆیان بەدور بگرن لەکاری سێکسی، خۆپارێزی سێکسی بەو شێوەیە رەنگە بەرئەنجامی تەواو نەدات بەدەستەوە چونکە پێویستی بە سورێکی مانگانەی زۆر رێك و پێك هەیە بە وردی، هەروەها پێویستی بەوە هەیە کە هیچ تێکچونێك لە کاتەکانی هێلکەداناندا روی نەدابێت.

رێگای ئۆجینۆ Ogino:

دەتوانرێت ئەم رێگایە بە باشترین جۆری دابنرێت چونکە حساب بۆ رێکەوتو بێ بەختیش دەکات.

لەو سوری مانگانەیەی کە لە ٢٨ رۆژ پێکهاتوە هێلکەدان لەنێوان رۆژەکانی چواردەهەمین و هەڤدەهەمینی سورەکەدا رودەدات. ژنەکە لەو ماوەیەدا خۆی بەدور دەگرێت لە پەیوەندی سێکسی، لە رۆژەکانی نۆو دەوە تا رۆژەکانی بیست هەمینی بەلای کەمەوە بەوەش حسابی ماوە مانەوەی تۆوەکان بە زیندوی دەکرێت.

رێگای بیلینگ Billing:

وەك رێگاکەی ئۆجینۆ کە لە پێشەوە باسکرا بڕواپێکراو نیە ئەم رێگایە بەندە بە چاودێریکردنی لیچۆڕینی زێ وە کە لە رۆژەکانی دەو چواردەی سوری مانگانەکەدا زۆرە، هەر کەئەم لیچۆڕینە روودەدات پێویستە واز لە کاری سێکسی بهێنن کە لە پاش چەند رۆژێك دەتوانن دەست پێ بکەنەوە بەهۆی زۆری لیچۆڕینەوەکە یا دەردانی زێ وە.

ئەم رێگایە داوا لەژن دەکات کە بە وردی خەسڵەتەکانی جەستەی خۆی بزانێت بۆ ئەوەی ئەم جۆرە لیۆرینە تێکەڵ نەکات لەگەڵ دەردراوەکانی دیکەی زێ دا.

رێگای چاودێری پلەی گەرمی:

ئەم رێگایە بەندە بە توانای دیاریکردنی ماوەی پیتیەتی ژنەکەوە بەهۆی وەرگرتنی پلەی گەرمای رۆژانە.

چونکە لە رۆژێکی دواتری هێلکەداناندا پلەی گەرمی لەش دەگاتە سەروو ٣٧ پلە بەیانیان ئەوەش بەردەوام دەبێت تا دەست پێکردنی کەوتنە سەر خوێن لە راستیدا ئەم رێگایە روودانی هێلکەدانانمان پێ رادەگەیەنێت پاش روودانی نەك لە پێش ئەوەی روبدات.

باشیەکەی ئەوەیە کە ڕێگا دەدات بە زانینی ئەوەی کە ئایا سوڕی مانگانەکەی ڕێکو پێکە یا ناڕێکو پێکە. ڕێگاکە لەوەدایە کە پلەی گەرمی ڕۆژانە پێش هەڵسان لە جێگادا وەربگیرێت، پاش ئەم چاودێریە بە تەواوی بۆ ماوەیەکی باش دەتوانرێت لە وەرگرتنی پلەی گەرمی بوەستین ئەو کاتە ژنەکە بە وردی دەتوانێت ماوەی پیتێتی خۆیو بە چەسپاوی بزانێت.

لەگەڵ هەردوو ڕێگاکەی پێشودا ئەم ڕێگایە ڕێگا نادات بەکاری سێکسی تەنها لە دە ڕۆژی سورەکەدا نەبێت.

پارێزەری نێر (کەبوت):

ڕێگایەکی بەرگریە نێر بەکاری دەهێنێت، زۆر کاریگەرشە بە مەرجێك بە ڕاستی بەکار بێت.

لە باشەکانی ئەوەیە کە مرۆڤەکە لە نەخۆشیە سێکسیە درمەکان بە تایبەتی سیدا دەپارێزێت.

پارێزەری نێر کەبوت لە دەرمانخانەو سوپەرمارکێتەکان بە بێ ڕەچەتە دەفرۆشرێتو بۆئەوەی بەکارهێنانی پارێزەرەکە کاریگەر بێت پێویستە ڕەچاوی هەندێك ڕێسا بکرێت لەوانە:

- کەبۆتەکە تەنها بۆ یەك جار بەکار بێت.
- پێویستە بە مادەی فازلین چەور نەکرێت.
- پێویستە تەڕ بکرێت یا چەور بکرێت بە مادەیەك کە لە دەرمانخانەکان دەفرۆشرێتو و بنچینەکەی ئاوە.
- پێویستە زۆر ڕانەکێشرێت، هەروەها پێویستە لە پێشەوەی ماوەیەك بهێڵرێتەوە بۆ ئەوەی کەتۆوەکە ڕژا تێ ی بچێت.
- پێویستە زۆر بەئاگا بین لەوەی لەکاتی دانانیدا بە نینۆك نەڕوشێت.
- پێویستە پاش ڕژاندن چوك رابکێشرێتە دەرەوە پێش ئەوەی خۆی بنیشێتەوە لە ترسی ئەوەی نەوەك تۆواوەکە لە کەبۆتەکەوە بڕژێتەوە ناو زێ لەکاتی دڕاندنی کەبۆتەکە لە کاتی کارە سێکسیەکەدا یا مانەوەی لە زێ دا لەکاتی دەرکێشانەوەی چوکدا ئەوا ئەگەری سکپڕبون بەرز دەبێت.

ئێستا جۆرێك لە کەبوت هەیە کە ژن خۆی بەکاری دەهێنێت بەوەی کە خۆی دەیخانە ناو زێ وە.

بەرگری لە سکپڕبوون لە تەمەنی دوای چل سالیدا:

لەگەڵ چون بەتەمەندا پیتێتی ژن دادەبەزێت لەگەڵ چونە ناو تەمەنی چل ساڵیەوە، توانای سکپڕبون زۆر دادەبەزێت وای لێ دێت لە دوای تەمەنی چلو پێنج ساڵیەوە نیمچە نەمان دەبێت.

دابەزاندنی پیتێتی بەهۆی کەمی دەردراوە هۆرمۆنەکانی هێلکەدانەوە دەبێت، هەروەها بەهۆی هێلکۆکەکانی ناویەوە دەبێت. لەهەمان کاتدا توانای ئەندامە سێکسیەکان کەم دەبنەوە بۆ ئەوەی بەکارو فەرمانەکانی خۆیان هەستن.

لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەری سکپڕ بون هەر هەیە. لەبەر ئەوە بەکارهێنانی ڕێگرەکانی سکپڕی لە تەمەنی چل ساڵیو دواتر دا هەر دەمێنێت.

لە تەمەنی چل ساڵی ژن وا هەست دەکات کە هێشتا گەنجەو حەز دەکات لەمێیەتیکەی دڵنیا بێتو لە هەمان کاتیشدا لە سك پڕ بون دەترسێت، لەبەرئەوە پیلە بازییەکی لا دروست دەبێت لە نێوان ئەو ئارەزوەی کە جەسارەت ناکات دەری بڕێتو لە نێوان ترس لە سکپڕی لەبەر ئەوە زۆربەی جار حەز لە لابردنی ڕێگرەکانی سکپڕی دەکات.

پ: ئایا پێویستە بەدواداچون بکەین بۆ حەپەکانی دژە سکپڕی دوای تەمەنی چل ساڵی؟

- لە دوای تەمەنی چل ساڵی پێویستە بۆ بەکارهێنانی حەپەکانی سکپڕی کەمێك دان بەخۆمان دا بگرینو لەسەر خۆ بیر بکەینەوە، چونکە دەبنە هۆی زیاد کردنی توشبونەکانی دڵ لەم تەمەنەدا، لەبەر ئەوە پزیشك دەرمانی ئاوێتە لە ئیستڕۆجینو پرۆجستڕۆن بە ژەمی کەم دەنوسێت. بەو مەرجەی لە ژنەکەدا ئامادەباشی نەبێت بۆ توشبون بەم نەخۆشیەو لە خێزانەکەدا توشبونی لەو بارە نەبێت سەرەڕای ئەوەش ژنەکە جگەرە کێش نەبێت

چونکە جگەرە کێشان لەم حاڵەتەدا حەوت جار مەترسی توشبونەکانی دڵ زیاد دەکات.

لەم حاڵەتەدا ئامۆژگاری ئەوە ناکرێت کە ژنەکە حەپە وردە میکرۆسکۆبیەکان بەکاربهێنێت کە تەنها لە پرۆجستڕۆن (Micropilules progestatives) پێکهاتون. لەبەر ئەوەی کاریگەرییان نیە چونکە لەو کاتەدا هێلکەدان پرۆجستڕۆنی تەواو نارێژن کە بەش بکات.

لە دوای تەمەنی چلو پێنج ساڵی ڕای پزیشکەکان بەرامبەر بەکارهێنانی حەپەکان جیاوازە چونکە لە کاتێکدا هەندێك پزیشك ئامۆژگاری بەکارنەهێنانی دەکەن چونکە دەبێتە هۆی ڕێکخستنی سوڕی سوڕی مانگانە لە کاتێکدا کە خۆی لەم قۆناغەدا تێکچووە، هەروەها دەبێتە هۆی لابردنی تێکچونەکانی دی کە لە ناهاوسەنگی هۆرمۆنیەوە پەیدا دەبن،

بەڵام مەترسیەکانی تێکچونەکانی دیکەی دڵ زۆرن و،بۆ ژنی جگەرە نەکێش دەبێتە سێ ئەوەندە گومان لەستدا نیە کە بۆ ژنی جگەرەکێش زۆر زیاتر دەبێت.

بۆ ئەو ژنانەی کە تەمەنیان لە چل‌و پێنج‌و زیاترەوەن واباشە پێکهاتوەکانی پرۆجسترۆن بەکاربهێنین. چونکە سەرەرای کاریگەرییان دژی سکپڕی دەبێتە هۆی جێگرتنەوەی کەمی ئەو پرۆجسترۆنەی کە لە بەشی دوومی سوڕی مانگانەدا کەم دەکات.

پ: باشترین ڕێگای ڕێگرتن لە سکپڕی پاش تەمەنی چل ساڵی چی یە؟

- زۆر جار کەوتنە سەر خوێن ڕێك‌و پێکە لەبەر ئەوە باشترین ڕێگا بو قەدەغەی سکپڕی ئەوەیە کە تێکچونی لاوەکی دروست ناکات، واتە لەولەب یا ڕێگرتن لە سکپڕی لە ڕێگای زێ وە لە حاڵەتی بونی ئەو تێکچونانەی لەگەڵ ماوەی پێش تەمەنی نائومێدیدا دێن واباشە ڕێگای هۆرمۆنی بەکار بێت.

لەولەب:

ڕێگایەکی نایابە بۆ ڕێگرتن لە سکپڕی‌و بۆ ئەو ژنانەش کە تەمەنیان لە چل دایە یا سەروترن.

بێگومان ئامۆژگاری بەکارهێنان ناکرێت بۆ ئەو ژنەی کە خوێنی کەوتنە سەر خوێنی زۆرەو سورەکەی نارێك‌و پێکە، هەروەها قەدەغەی بەکارهێنانی دەکرێت لە حاڵەتی بوونی وەرەم لە منداڵدا.

دەشتوانرێت نەرمی پیشان بدرێت لە بەکارهێنانیدا تا تەمەنی نائومێدیش.

- ڕێگرتن لە سکپڕی لە ڕێگای زێ وە:

پاش تەمەنی چل ساڵی‌و بە تایبەتی پاش چل‌و پێنج ئامۆژگاری بەکارهێنانی لەناوبەرەکانی تۆوە دەکرێت لە شێوەی دەنکۆڵە یا سەرقاپدا لەم تەمەنەدا پیتێتی زۆر کزە.

ڕێگری سکپڕبوون لە ڕێگای زێ وە

لەم ڕێگایەدا مادەی کیمیایی بەکاردێت بۆ ئەوەی تۆوەکان بکوژێت‌و دەخرێتە ناو زێ وە.

بەکارهێنانی ئەم مادانە پێویستە زۆر بە وردی بکرێت بۆ ئەوەی کاریگەری تەواو ببەخشێت، لەبەر ئەم هۆیەیە کە کەمی کاریگەرێتی ئەم مادانە بە زۆری لە ئەنجامی نا وردی‌و نا بایەخی تەواوە دێت زۆرتر لەوەی لە ئەنجامی مادەکان خۆیانەوە دێن.

دوو ڕێگا هەیە بۆ دژە سکپڕی لە ڕێگای زێ وە:

- بەکارهێنانی پەردەی بەربەست: ئێستا واز لەم ڕێگایە هێنراوە پاش ئەوەی مادە کیمیایە لەناو بەرەکانی تۆو بەکارهێنران.

- مادە لەناو بەرەکانی تۆو.

پەردەی ڕێگر:

ڕێگرێکی جێگەییە لە حەفتاکانی سەدەی پێشودا بەکار دەهات،و بەربەستێکی ئامێری (مادی) لەبەردەم تۆوەکاندا دروست دەکات‌و ناهێڵێت بچنە ناو زێ وە دەتوانرێت کاریگەری پەردە بەربەستەکە زیاتر بکرێت لە ڕێگای سواغدانی بە مادەیەکی کیمیایی لەناوبەری تۆوەکان.

پەردەی بەربەست بریتییە لە ئەلقەیەکی رەق‌و لە ناوەراستەکەیدا زەمبەڵەکێکی تێدایە. دەمی ئەڵقەکە بە پەردەیەکی تەنك گیراوە. کە لە مادەی لانکس پێکهاتوە ئەو مادەیەش لە ئاوگی هەندێك رووەك وەردەگیرێت. ئەم پەردە بەربەستە بە قەبارەی جیاواز کە بۆ هەمە چەشنە ژن گونجاوە، لە دەرمانخانەکان دەست دەکەوێت، دەخرێتە بنکی زێ وە بەشێوەیەك کە ملی منداڵدان بە تەواوی دادەخات بەشێوەیەك بەشە رەقەکەی بە تەواوی بنوسێت بە لاکانی ملی منداڵدانەوە.

پێویستە زۆر بە وردی پەردە بەربەستەکە لە شوێنی تەواوی خۆییدا دابنرێت، ئەمەش نایەڵێت بە بلاوی بەکاربێت لەگەڵ ئەوەی ڕێگایەکی کاریگەرە لە دژی سکپڕبوندا.

باشەکانی پەردەی بەربەست:

- هیچ زیانێکی بۆ تەندروستی نیە.

- کاریگەرییەکی باشی لە دژە سکپڕی دا هەیە.

- ڕاستەوخۆ پاش لابردنی ڕێگا دەدات بە سکپڕبونەوە بەبێ ئەوەی پێویست بە چاوەڕێ کردن بکات بۆ ماوەی مانگێك یا چەند مانگێك.

- زۆر بە باشی پارێزگاری دەکات دژی نەخۆشیە سێکسیە گوێزراوەکان چونکە بەربەستێك لەبەردەم تۆوەکاندا دروست دەکات هەروەها لەبەردەم ئەو میکرۆبانەی لەگەڵ تۆوەکەدا دێنە زێ وە، هەروەها ئەو مادە کیمیایەی کە پەردەکەی پێ سواغ دەدرێت مادەیەکی کوژەری زۆرێك لە بەکتریا نەخۆشخەرەکانیشە.

خراپیەکانی:

کاری سێکسی لەخۆوە ناهێڵێت بەهۆی ئەو هەموو خۆپارێزیە لەکاتی بەکارهێنانی دا چونکە پێویستە:

- پێش هەموو کارێکی سێکسی پەردەکە دابنرێت هەرچەندێك کاتی سوری مانگانەکە بێت.
- پێویستە پێش کارە سێکسیەکە بە چوار سەعات دابنرێتو نابێت لابرێت دوای کارە سێکسیەکە تا چوار سەعاتی دی.
- سواغ کردنی پێش کارە سێکسیەکە بە مادە کیمیایەکەی تۆوەکان دەکوژێت.
- سەر لەنوێ سواغ کردنی بەو مەلحەمەی کە تۆوەکان دەکوژێت پێش کارێکی سێکسی دی.
- زێ پێشو پاش کارە سێکسیەکە پاك نەکرێتەوە بۆ ئەوەی مادە کیمیاییەکە کاریگەریەکەی لانەچێت.

پاراستنێکی ناکاریگەر پێشو پاش پەیوەندی سێکسی:

- ئەگەر باش لە شوێنی خۆیدا دانەنرابوو.
- سواغدانی بە مادە لەناو بەرەکە پێش کارە سێکسیەکە، لەبیر چوو.
- زوو شتنی زێ.
- لەوانەیە هەندێك کەس توشی هەستداریەتی بێت بە بەکارهێنانی لەناوبەرەکانی تۆو.

تۆو لەناوبەرەکان:

ڕێگایەکی نوێو کاریگەرە بۆ دژە سکپڕی بە مەرجێك ڕەچاوی ڕێساکان بکرێت:

لەم ڕێگایەدا مادە کیمیاییەکان بۆ لەناو بردنی تۆوەکان بەکاردێن، ئەم مادانە لە دەرمانخانەکان دەفرۆشرێنو هیچ پێداویستیشیان بە ڕەچەتەی پزیشك نیە، بەڵام تا رادەیەك گرانن.

پێش دەستکردن بە کارە سێکسیەکە مادە کیمیاییە لەناوبەرەکەی تۆو دەخرێتە بنکی زێو سەرەتای ملی منداڵدانەوەو سوری مانگانەکەش لەهەر ڕۆژێکدابێت، هەر دەبێت.

مادە کیمیاییە لەناوبەرەکانی تۆو چەند شێوەیەکیان هەیە:

- حەبی ورد.
- سەرقاپ لەشێوەی ئیسفەنجێکی بچوکدا کە بە مادە لەناوبەرەکە سواغ دراوە.
- مەلحەم.

هەموو پاکەتێك ڕێنمایی تەواوی لەگەڵ وێنەی ڕونکردنەوەدا لەگەڵدایە.

پ: ئایا ئەم ڕێگایە تەنها بۆ جۆرێکی دیاریکراوی ژن لەبارە؟

بەشێوەیەکی گشتی تۆو لەناوبەرەکان بۆ هەموو ژنێك دەبنو بەتایبەتی بۆ ئەم ژنانە:

- ئەو ژنەی حەز بە لەولەب یا حەبی دژی سکپڕی ناکات.
- ئەو ژنەی کە ماوەیەکی کەمە منداڵی بووە.
- ئەو ژنەی شیر دەدات بە منداڵ.
- ئەو ژنەی لە چل ساڵی تێپەڕبووەو پیتیەتەکەی لاوازبوە

ئێستا لەسەدا پێنجی ژنان حەز بەم ڕێگایە دەکەن.

باشەکانی:

- هیچ جۆرە ژەهراوی بونێك دروست ناکات.
- پێویستی بە ڕەچەتەی پزیشك نیە.
- بەئاسانی دادەنرێت، هەروەها بە نهێنی ئەگەر ویستمان لە بنکی زێ دا پێش کارە سێکسیەکە بە ماوەیەکی کەم.

لەم بوارەدا دەڵێین:

- کاریگەری لەناوبەرەکان بەشێوەی حەب پاش دە خولەك دەست پێ دەکات.
- کاریگەری مەلحەمەکان خێراترن.
- کاریگەری حەپەکان بۆ ماوەی ٤ سەعاتو مەلحەمەکان بۆ ماوەی ٨ – ١٠ سەعات دەمێنێتەوە.

مادەیەوە بۆیە لەکاتە پشوەکانو مەلەکردن لە دەریادا، پێویستە کەسەکە زۆر ئاگادار بێت لەو حاڵەتەدا دەتوانرێت بری بەکارهاتوی لەناوبەرە بەکارهاتوەکە زیاد بکرێت.

و ئامۆژگاری نێرەکەش دەکەیت کە کەبوتی نێر بەکاربینێت.

- تامی تفتیو تاڵی ئەو مادەیە پەیوەندی سێکسی دەم نارەحەت دەکات.

پ: مەبەست لەسەر قاپەکانی دژە سکپڕی چی یە؟

- ئەوانە بریتین لە پارچەی ئیسفەنجی بچوك بە مادە لەناوبەرەکانی تۆو تێرن، ئیسفەنجەکە دەخرێتە بنکی زێ وە ئیتر نایەڵێت توەکان بچن بۆ منداڵدان چونکە هەر تۆوەکان بەر مادە لەناوبەرەکە کەوتن یەکسەر دەمرن.

ئەو رێگایە رێگایەکی زۆر باشە ئەگەر سەرقاپەکە پێش کارە سێکسیەکە دانراو بۆ ماوەی ٢٤ سەعاتیش هێشترایەوەو هیچ پێویستیش ناکات بۆ کارێکی سێکسی دی بگۆرێت ئەگەر لەماوەی ئەو ٢٤ سەعاتەدا روی دا.

بەڵام ئەم رێگایە هەندێك نارەحەتی هەیە لەوانە:

- قەبارەی سەرقاپەکە گەورەیەو جێگایەکی گەورە لە زێ دا داگیر دەکات.

- دانانی سەرقاپەکە لە شوێنی خۆیدا تا رادەیەك گرانە، هەروەها دەرهێنانەوەشی.

- پێویستە بە لای کەمەوە سەرقاپەکە بۆ ماوەی ٦ سەعات دوای کارە سێکسیەکە بهێڵرێتەوە.

- لەو مادەیەدا نابێت کەسەکە خۆی بشوات.

لە دوولاهای، ماری کلود: المراة - بیروت - لبنان ٢٠٠٥

پەرچڤە کراوە

دێنە ژورەوە جگە لە میکرۆبەکانی فەرەنگی (سفلس)و سۆزەنك، بەڵام بۆ لەناوبردنی میکرۆبەکانی سیدا بە تەواوی نازانرێت.

- رێگا بەژنەکە دەدات کە سکی هەبێت، ئەگەر جارێکی دی ویستی داینەنێت، بێ ئەوەی پێویستی بە ماوەیەك چاوەروانی بێت.

- هەروەها توێژینەوەکان پیشانیان داوە کە نابێتە هۆی تێکچونی کۆرپەلە ئەگەر ژنەکە ویستی سکی هەبێت.

خراپیەکانی:

- ئەگەر بە باشی خۆنەبەستینەوە بە مەرجەکانی بەکارهێنانەوە، ئەوا بەرئەنجامەکەی خراپە.

- پێویستی چەورکردنەوەی زێ بەلەناوبەرەکەوە بۆ پەیوەندیەکی دیکەی سێکسی چونکە لەبیرچونی ئەوە دەبێتە هۆی بەرئەنجامی حەز لێ نەکراو، چونکە چەور کردنی بەکەم کاریگەری بۆ جاری دی نابێت.

- دەبێتە هۆی هەندێك هەستداریەتی وەك، هەست کردن بە بونی سوتانەوە یان وروژاندنی پێست لە زێ دا.

- دەردانێکی زێ ی ناخۆش پاش کارە سێکسیەکە.

- ناتوانرێت بە سابون زێ پاك بکرێتەوە. پێش کارە سێکسیەکەو پاش کارەکەش بە ٨ سەعات بۆ ئەوەی لەناوبەرەکە کاریگەریەکەی لەدەست نەدات، تەنها دەتوانرێت دەرەوە بە ئاو پاك بکرێتەوە.

- نازانرێت کاریگەری ئاوی دەریا چی یە بەسەر ئەم

پڕۆژەکانی فەزا لەسەدەی بیست و یەکدا

نوسینی: د. سەعد شەعبان
پەرچڤەی: جەمال محەمەد ئەمین

هەرچەندە زیاد لە نیو سەدە بە سەر چەرخی فەزادا گوزەری کردووە، خەوی زاناکان بەردەوام بێ سنورەو هەرچەندە ناردنی مانگە دەستکردەکان و کەشتیە فەزاییەکان گەیونەتە هەزاران و بە بۆشایی گەردووندا لە هاتو چوودان، بەڵام هێشتا نهێنی و نادیاریەکانی گەردوون لە چلە پۆپەدان!!!!

هێشتا خەوبینینی زاناکان بەوەی مرۆڤ لەسەر یەکێك لە هەسارەکان بنیشێتەوە زۆر دوورە لە جێبەجێ بوونەوە کە لە بەرامبەریدا چەندین کۆسپ و لەمپەر هەن لەو کۆسپانەش بێ توانایی هۆکانی پاڵنەری کە ئێستا لە ئارادان و هیچ کامیان ناتوانن بگەنە سەر ئەو هەسارانە کە بە ملیۆنەها کیلۆمەتر لە زەویەوە دوورن، لە نێو هەموویاندا زیاتر چاو براوەتە هەسارەی سور (مەریخ) بەو هۆیەی گوایە ئەو زیاتر بارو دۆخ و سروشتی گونجاوە بۆ بەردەوام بوونی ژیان لەسەری، کاتی دیاریکراویش بۆ نەرم کردن و لابردنی هەموو کۆسپەکان لە بەردەم ئەمەریکیەکاندا بۆ گەیشتنە سەر مەریخ ساڵی ٢٠١٩یـــــە.

هەر بە هاتنی سەدەی ٢١ هەم هەموو بەڵگەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە بیری نوێ و دەستکەوتی نوێی زۆر و گەورە بە ڕێوەن لەوانە ئەو شۆڕشە گەورەیەی بواری گەیاندنەکانە کە هەموو جیهانی کردۆتە دێیەکی پچووکی ئەلکترۆنی کە زانیاریەکان لەمسەریەوە بۆ ئەوسەری دەگوێزرێتەوە تەنها بە پەنجەنان بە دوگمەیەکداو لە ماوەی چاو تروکاندنێکدا بە شێوەی بروسکە ئاسا !!!

لە کۆتایی سەدەی ڕابوردووە وە زاناکان لە هەوڵی ئەوەدان کە ئەو خێرایی گواستنەوەی زانیاریەکان زیاترو زیاتر بکەن بۆ ئەوەش پاش نەمانی یەکێتی سۆڤێتی جاران ئەمەریکا دروشمی (هاریکاری نێو دەوڵەتی) لە زۆربەی پڕۆژەکانیدا بەرز کردۆتەوە لەوانەش پڕۆژە فەزاییەکان.

مەکۆی بێ بـــــاڵ: ساڵی ٢٠٠٤ دادەنرێت بە سەرەتای تاقیکردنەوە لەسەر مەکۆی فەزایی نوێ، کە زۆر جیاوازن لەو مەکۆ گەلەی کە ئێستا هەن کە بریتین لە چوار دانە: کۆڵۆمبیا، دیسکەڤەری، ئەتلانتس و ئەندیفۆر. ئەو مۆدێلە تازەیەی مەکۆکان ناوی (venture star) لێنراوە واتە ئەستێرەی موغامیر کە دەفرێت بەبێ پشتبەستن بە موشەکی پاڵنەر وەك ئەوانەی ئێستا، هەروەها پەیکەرەکەی شێوە سێگۆشەییەو بێ باڵ و دەتوانن ستونیانە لەسەر زەوی بەرز

ببنەوەو وەك فڕۆكە لە سەر ڕاڕەوێكی كورتی سێ كیلۆمەتری بنیشنەوە هەروەك فڕۆكەی ئاسایی بە پێچەوانەی مەكوەكانی ئێستاوە كە ڕاڕەوێكیان دەوێت كە درێژیەكەی لە ٧ كم كەمتر نەبێت، و هەر حەوت بزوێنەرەكانیشی بە سوتاندنی گازی هایدرۆجین كار دەكەن كە لە پەیكەرە سێگۆشەییەكەیدا هەڵیگرتووە تا هێزێكی بەرزكەرەوەی وای بۆ دابین بكات بتوانێت قورسایی ١٨ تەن بگەیەنێتە خولگەیەكی نزم یان ١٠ تەن بگەیەنێتە خولگەیەكی بەرزتر، ئەو دیزاینە نوێیەی مەكۆكان ژێنگەش پیس ناكات چونكە پەشەڕۆكانی بریتین لە هەڵمی ئاوو ئۆكسجینی شل. هەروەها ئەو جۆرە مەكۆ نوێیانە پێویستی بەوە نیە كە قاڵبی سیرامیكی نەگەیەنەری گەرمی لە سەر دابنرێت بۆ پاراستنی لە گەرمی لە كاتی هاتنە ناوەوەی بۆ بەرگە هەوای دەوری زەوی لە گەڕانەوەیان بۆ سەر زەوی، بەڵكو تەنها پارێزەری كانزایی لە سەر ڕووەكانیان دادەنرێن.

شۆستە لە فەزا: هەر لە ساڵی ١٩٩٤ەوە هاریكاری نێودەوڵەتی نێوان ئاژانسی فەزایی ئەمەریكیو ئەوروپیو ڕوسیو یابانی بۆتە هۆی هەڵدانی وێستگەی فەزایی نێو دەوڵەتی بەناوی وێستگەی (ئەلفا) كە پارچەكانی لە میانەی چەندین گەشتی یەك لە دوای یەكەوە كە گەشتیارانی ئەمەریكیو ڕووسی پێی هەستاون بەهۆی مەكۆی ئەمەریكیو كەشتی (سویۆز) ی ڕووسیەوە هەر لە ساڵی ١٩٩٧ ەوە تا كۆتایی سەدەی ڕابوردوو، واش چاوەڕوان دەكرێت كە ئەو وێستگەیە تەواو بكرێتو زیاتریش فراوان بكرێت تا گەشتیارانی وڵاتانی دیكەش بگرێتەوە لە هەموو پسپۆرییەكانو مانەوەیان لە سەر پشتی ئەو شۆستە فەزاییە بۆ چەند مانگێك، ئەوەش بە مەبەستی جێبەجێكردنی پلانی بنەڕەتی وێستگەكە كە ئەنجامدانی تاقیكردنەوەی زۆرە لە بوارە جیاوەزەكاندا وەك چاككردنی هۆكانی پاراستن لە فەزاو مانگە دەسكردەكانو كەشتیە لەكاركەوتوەكان، هەروەها تاقیكردنەوەی تایبەت بە كشتیاری لە ناوەندێكی بێ خاكو بێ هێزی كێشكردن، هەروەها ئەنجامدانی تاقیكردنەوەی زانستیو نوژداری.

لە مانگی تەموزی ١٩٩٩ دا گەشتیارانی مەكۆی (دیسكەڤەری) ١٦٣٢ كگم لە كەلوپەلی پێویستی وەك كۆمپیوتەرو عەمباری ئۆكسجینو كەلوپەلی پزیشكیو جلو بەرگو عەلاگەی پیسی گەیەندرانە سەر وێستگەكە بە مەبەستی ئامادەكردنی بۆ پێشوازی كردنی یەكەمین تیمی كاركردن لە سەر وێستگەكە.

مەبەستی سەرەكیو بنەڕەتی ئەو وێستگەیە ئەوەیە كە ببێتە شۆستەیەكی فەزاییو لەوێوە گەشتە گەردوونیەكان دەست پێبكاتو پێشوازی لە گەشتە گەردوونیە كانیش بكرێت.

داگیركەكان لە سەر مانگ: ئاژانسی فەزایی ئەمەریكی (ناسا) بە نیازە كە گەشتەكانی بە گەشتیارەوە بۆ سەر مانگ دەست پێبكاتەوە كە لە ساڵی ١٩٧٢ ە وە ڕایگرتوون كە كۆتا گەشتەكانی ئەپۆلۆ بریتی بوو لە (ئەپۆلۆ _ ١٧). بێگومان گەڕانەوە بۆ سەر مانگ بەجێهێنانی داواكاری زۆر لە زاناو گەشتیارە فەزاییەكانەو لەسەرو هەموویانەوە ژنە گەشتیاری فەزایی ئەمەریكی (سالی ڕاید) كە زۆر بوێرانە لە ساڵی ١٩٨٧ دا ڕایگەیاند كە گەڕانەوە بۆ سەر مانگ زۆر سوودمەند تر دەبێت لەو هەموو مەسرەفەی دەكرێت بۆ دۆزینەوەی هەسارەی دی. لەوانەیە كە لە دوارۆژدا مانگ ببێتە داگیركراوەیەكی (مستعمرە) ئەمریكیو وەك بنكەیەكی فەزایی بەكار بهێنرێت بۆ هەڵدانی گەشتەكان بەرەو هەسارەكان.

هۆیەكی دیكەی گرنگ بۆ گەڕانەوە بۆ سەر مانگ ئەوەیە كە بوونی ئاوی بەستوو لە چاڵوچۆڵیەكانی دیوە تاریكەكەی مانگ بسەلمێنرێت ئەگەر هەبن پاش ئەوەی كە چەندین ساڵ ئەوە باو بوو كە تەنها دڵۆپێك ئاو لەسەر مانگ نیە !بەلام كەشتی فەزایی (كلیمانتین) لە ساڵی ١٩٩٦ دا بوونی دەریاچەی سەهۆڵینی لەسەر مانگ تۆمار كرد كە ئەو دۆزینەوەیەش گەلێك ئومێدو هیوای بوژاندەوە كە مانگ ببێتە بنكەی فەزاییو كۆمەڵێك زانا لەو داگیركراوەدا بمێننەوەو دڵنیابن لە بوونی ئاوو ئۆكسجینو هەوڵی كشتیاریش بدەن بۆ ئەوەی ببێتە سەرچاوەی خۆراك بۆ ئەو زانایانە.

هەروەها بوونی ئاو لەسەر مانگ ئەو ئومێدەشی بوژاندەوە كە بگەڕێن بە دوای بنەڕەتی ژیان لە گەردوونو تێچووی ئەو گەشتانەش كەم دەكاتەوە كە بۆ قوڵاییەكانی گەردوون ئەنجام دەدرێن.

بازدان بەرەو مەریخ: مەریخ زیاد لە هەمووهەسارەكانی دیكە سەرنجی زاناكانی بۆ خۆی ڕاكێشاوە بە بوونی جۆرێك لە ژیان تیایدا، كە ئەوەش بۆتە هۆی ئەوەی ئەمەریكا بەرنامەیەكی درێژ خایەن دابنێت بۆ دۆزینەوەی ئەو هەسارەیە تا سەرۆكی پێشووی ئەمەریكا (جۆرج بوش) بە ڕاشكاوانە ڕایگەیاند كە دابەزینی گەشتیاری ئەمەریكی لەسەر مەریخ بۆتە ئامانجێكی نەتەوەییو هەردەبێت جێبجێ ببێت پێش ساڵی٢٠١٩و

ئەوەش بە یارمەتی گروپێك لە زانایانی ڕووسی و، لە ساڵی ١٩٩٧ دا کەشتی Path Finder واتە گەڕان بە دوای ڕێگەدا، بەسەرکەوتوویی نیشتەوە لە سەر مەریخو گالیسکەیەکی خۆ بزوێنی لێهاتە دەرەوە کە هەر لەسەر زەویەوە کۆنترۆڵدەکرا بۆ جوڵاندنی، و ئەو گالیسکەیە توانی بەسەر چەند بەردێکدا سەر بکەوێتو بڕواتو چەند نمونەیەك لە خاك شیبکاتەوە بە مەبەستی گەڕان بە دوای ئاوو ماددەی ئۆرگانیدا هاوڕێ لەگەڵوێنەگرتنی زۆری سەر ڕووەکەی.

لە مانگی کانونی یەکەمی ساڵی ١٩٩٩ دا ئەمریکا هەمان تاقیکردنەوەی پێشوی دووبارە کردەوە بە ناردنی کەشتیەکی دیکە بە ناوی (Polar Lander Mars) بەڵام هەر بە گەیشتنی کەشتیەکە بۆ سەر ڕووی مەریخ دیارنەماو هیچ پەیوەندیەکی بە زەویەوە نەما، بە چەند هفتەیەك لە پێش ئەوەشدا ئەمریکا کەشتیەکی دیکەی بە ناوی ((Mars Climate Orbiter) دەنێرێت کە بە چوونە نێو زەپۆشی مەریخەوە دەسوتێت.

بێگومان سەرەتاکانی سەدەی بیستو یەکەم هەوڵەکان گەرمو گورتر دەبن بە مەبەستی زیاتردۆزینەوەی مەریخ وبۆ مەبەستی بەجێهێنان ئەوئامانجە نەتەوەییە ئەمەریکا کە ئەویش نیشتنەوەی مرۆڤە لەسەر مەریخ پێش ساڵی ٢٠١٩، پلانەکانیش هەموو بەرەو ئەوە دەچن کە ئەو کۆسپانەلابەن کە ئێستا لە ئارادان ئەوانەش لە میانەی زیاتر ڕاهێنانی گەشتیارە فەزاییەکاە بۆ مانەوەی زیاتر لە فەزا و، هەوڵدان بۆ سوود وەرگرتن لە ووزەی ناووکی بۆ مەبەستە فەزاییەکانو پڵانی مووشەکەکانی ناردنو ببنە جێگرەوەیەك

بۆ مووشەکەکانی ئێستا کە بە سوتاندنی سوتەمەنی کار دەکەن و، دارشتی دیزاینی گونجاو بۆ شێوەی داگیرکراوە مەریخیەکان کە بە جۆرێکبن تاگەشتیارانی فەزایی بتوانن لەسەری بژین بۆ ماوەی چەند مانگێك بە تایبەتی هاوکاری وهاریکاری نێوان ئەمەریکاو ڕووسیا بۆتە هۆی پەیدابوونی

بیرۆکەی بە سوودی وا کە لە پێویستیەکانی گەشتە فەزاییەکان کەم دەکەنەوە، وەك پێشنیاری زانای ئـەمـــەریکـی (رۆبەرت زوبرین) کە بیرێکی زۆر زیرەکی داهێناوە ئەویش دابین کردنی سووتەمەنی پێویستە بۆ گەرانەوە لە هەسارەکەوە بۆ سەر زەوی هەرلە هەسارەکەخۆیەوە بە کارلێکی هایدرۆجین‌و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن کە لە سەر هەسارەکە هەن !

هەرچەندە ماوەی پێشنیارکراو بۆ بەجێهێنانی گەشتێك بەرەو مەریخ‌و گەرانەوە بە پێی هۆیە بەردەستیەکانی سەدەی ٢١ هەم چوار ساڵە، بەڵام زۆرترین ماوەی مانەوەی گەشتیارانی فەزایی رووسی لە دەرەوەی زەوی ٤٣٨ رۆژبووەو گەشتیارە ئەمەریکیەکانیش لە ٦ مانگ تێنەپەریون بێگومان بەرنامەکانی فەزا لەم سەدە نوێیەدا بەرەو ئەوە دەچێت کە ئەو ماوانە زۆر کەم بکاتەوە.

بێگومان گەیشتن بۆ سەر مەریخ رێگاخۆشکار دەبێت بۆ گەشتی دیکەی لەو چەشنە بۆ سەرهەسارەکانی دی‌و لەوەش زیاتر زاناکان بە نیازن هەندێك لە سامان سروشتیەکانی سەر مەریخ بگوێزنەوە بۆ سەر زەوی بە مەبەستی دروستکردنی داگیکراوەیەکی گەردوونی لەسەرزەوی !!!

چرکردنەی توێژینەوەکان دەربارەی خۆر: لە سەرەتای سەدەی بیست‌و یەکەم‌و بە درێژایی ساڵی یەکەمی ئەو سەدە نوێیە خۆر زۆرترین چالاکی بەخۆوە دیوە کە زاناکان وا راهاتوون کـــــــە نـــــــاوی (گەردەلوولە خۆریەکان)ی لێبنێن، کە خولی خۆی هەموو ١١ ساڵ‌جارێك دووبارە دەکاتەوە.

لە میانەی ئەو هەڵچوونە خۆریانەشدا تێکچوون لە پریشکە دەرچووەکانیەوە پەیدا دەبێت لە ئاکامی ئەو ئەو یەکبوونە ناووکیەی کە لە ناو خۆردا دروست دەبێت بەهۆی ئەو پەستانە زۆرەی ناو خۆرەوە.

کاتێك هەندێك ئەو گەردەلوولە خۆریانە نزیك دەبنەوە لە گۆی زەوی بواری موگناتیسی دەوری گۆی زەوی تێکدەدەن کە لەگەڵیدا گەیاندنە بێتەلی‌و فەزاییەکانیش تێکدەچن ئەوەش دەبێتە هۆی لە کارکەوتنی هەندێك لە وێستگەکانی بەرهەم هێنانی ووزەی کارەباو کەوتنی زۆر لە هێڵە پەستان بەرزەکانی کارەبا، هەروەها تەنۆلکە بارگاویەکانی نێوان هەسارەکانی کۆمەڵەی خۆر زۆر دەبن‌و زاناکان هێزی ئەو تەنۆلکە بارگاویانە بە ١٠٠ هێندی هێزی تەقینەوەی بۆمبای ئەتۆمی مەزەندە دەکەن !

هەروەها ئاسەواری خراپی ئەو گەردەلوولە خۆریانە بۆ سەر مانگە دەستکردەکانیش زۆر زیانبەخش دەبن، بە پێی ئامارەکان ٤٣ مانگی دەستکرد بەو هۆیەوە تێکچوون، هەروەها ئەو تێکچوونە خۆریانە کاریگەری خراپیشیان لەسەر ئامێرەکانی فرۆکەش دەبێت.

زاناکان رێگەیەکی نوێیان دۆزیوەتەوە بۆ پێش وەخت زانینی تەقینەوە خۆریەکان کە ئەویش دەرکەوتنی شێوەی ئاگرین لە سەر شێوەی پیتی S کە لە سەر رووی خۆر دەردەکەوێت پێش روودانی تەقینەوەکانی سەر خۆر بە چەند رۆژێك، توێژینەوەکانیش ئەوە دەردەخەن کە گۆرانکاریە خۆریەکان کاریگەری بەهێزیان هەیە لەسەر دیاردەکانی کەش‌و ئاوو هەوا کە بە زەقی خۆیان دەنوێنن وەك زۆری گێژە لوکەو گەردە لولەکان، بێگومان ئەو کاریگەریە خۆریانەش برێکی باش لە بایەخی زاناکانی سەدەی بیست‌و یەکەم بۆ خۆی کێش دەکات‌و لە هەوڵی ئەوەدا دەبن کە چارە بۆ ئاکامە زیاندارەکانی ئەو گۆرانکاریانە بدۆزنەوە، لەهەمان کاتدا هەوڵی ئەوە دەدەن کە ووزەی خۆری وەك جێگرەوەیەك بۆ سووتاندنی سووتەمەنی

تەقلیدی بە کار بێنن.

ڕوانگە نوێیەکان بەرەو قوڵاییەکانی گەردوون:

لەو کاتەوەی کە تەلسکۆبی فەزایی ئەمەریکی (هابڵ) بەهۆی مەکوی فەزایی ئەمەریکیەوە لە ساڵی ١٩٩٠ داو لە بەرزی ٥٩٣ کم لەڕووی زەویەوە جێگیر کرا بە دەوری گۆی زەویدا، هەر لەو کاتانەوە ئەو تەلسکۆبە دڵسۆزە بەردەوامە لە ناردنی وێنکانی قوڵاییەکانی گەردوون بەردەوامە بەهۆی ئاوێنە سەرەکیەکەیەوە کە تیرەکەی ٢ ر٤ م دەبێتو ئاوێنەیەکی دیکەی یاریدەدەر کە تیرەکەی ٧٠ سم دەبێت، ووزەی کارەباش بۆ ئیشپێکردنی ئامێرەکانیو کامێراکەی لەو خانە خۆریانەوە بەدەست دەهێنێت کە لە سەر دوو باڵدانراون کە درێژی هریەکەیان ١٢ م دەبێت. زاناکان وا بە هیوا بوون کە ئەو ڕوانگەیە بتوانێت ٩٧ ٪ ی قوڵاییەکانی گەردوون بدۆزێتەوە لە کاتێکدا ڕوانگەکانی سەر زەوی نەیانتوانیوە لە ٣ ٪ ی زیاتری ئەو قوڵاییانە بدۆزنەوە. لە هەندێك لە وێنەکانی کە هابڵناردوونی کەمێك ناڕوونی بەدی دەکرێت کە هۆکەی دەگەڕێتەوە بو عەیبێك کە تووشی ئاوێنە سەرەکیەکەی بوە، بۆ ئەوەش پرۆسەیەکی چارەگردن ئەنجامدرا لە لایەن گەشتیارە فەزاییەکانەوە کە یەکێك لە کامێراکانیان گۆڕی سێ ساڵپاش هەڵدانی ڕوانگەکە، و لە مانگی شوباتی١٩٩٧ دا هابلدوەمین کرداری نەشتەرگەری بە خۆوە دی کە ئەویش باشکردنی یادگای کۆمپیوتەرەکەی بوو کە گەشتیارانی دیسکۆڤەری ئەنجامیاندا.

لە چوارچێوە پلانی دۆزینەوەی قوڵاییەکانی گەردوون لەساڵی ١٩٨٣ دا (پێش هەڵدانی هابڵ) مانگی دەستکردی ئیراس (I.R.A.S) کە بە تیشکی خوار سور کاردەکات هەڵدرا، پاشان ڕوانگـــــــــــەی (کۆمپتۆن) لە ساڵی ١٩٩١ دا بۆ دۆزینەوەی تیشکی گاما کە لەگەڵتەقینەوەکانی نوڤاو سوپەر نوڤا دەردەچن هەڵدرا، و لە هەمان چوارچێوەدا مانگی تەمووزی ١٩٩٩ ڕوانگەی فەزایی (شاندرا) بۆ دۆزینەوەی تیشکە X کە لە تەقینەوەی ئەستێرەکانەوە پەیدا دەبێت هەڵدرا کە توانی چەند کونێکی ڕەش لە گەردووندا بدۆزێتەوە. هەروەها واش چاوەڕوان دەکرێت کە ئاژانسی فەزایی ئەوروپیو ناوەندە زانستیەکانی یابان ڕوانگەی دی کە بە تیشکی دیکە کار دەکەن هەڵبدەن جگە لەوانەش ئاژانسی ناسای ئەمەریکی نیازی زۆرە بۆ چڕکردنەوەی هەوڵەکانی بۆ زیاتر دۆزینەوەی نهێنیەکانی گەردوون لە ڕێگای ئەو ڕوانگە فەزاییانەی کە دەیانێرن. هەر لە

میبانەی ئەو جۆرە هەوڵانە ئێستا هەموو لا پەیوەندیدارەکان سەرگەرمی تەواوکردنی ئەو ڕوانگە زەمینیە گەورەیەن کە بە نیازان دروستی بکەن لە تشیلی لە ئەمەریکای باشور کەچوار تەلسکۆبی گەورە لە خۆدەگرێت کە تیرەی هەر یەکەیان ٨ ر٢ م دەبێت کە ناوی ڕوانگەی زۆر گەورەی لێنراوە (very large telescope) . دەبێت ئاماژە بەو ڕاستیەش بدەین کە نەوەی دووەم لە ئاوێنەکان بە تەکنیکێکی نوێ کار دەکەن کە ئەویش کۆکردنەوەی توێ ئاوێنەیە کەژمارەیان ٣٢ دانەیەو ئاوێنەیەکی شێوە بازنەیی بە تیرەی ٨ م دروستبکەن‌و لە فەزادا دادەنرێن‌و ئاوێنەیەکی دیکەش دەبێتە یارمەتیدەری کە توانای پێچانەوەی هەیە تا بەهۆی موشەکێکەوە بنێررێت بەرەو فەزا.

گەشتوگوزار لە فەزا: هەرلەو کاتەوەی کە بەرنامەی ئەپۆڵۆ سەرکەوتنەکانی خۆی بەدەست هێنا لە نیشتنەوەی گەشتیارەکانی لە سەر مانگ لە میانەی پێنج گەشتی یەك لە دوای یەك لە نێوان ساڵانی ١٩٦٢ تا ١٩٧٢، هەندێك لە کۆمپانیا گەشتیاریەکانی ئەمەریکا هەوڵەکانیان چڕکردەوە بۆ بڵاوکردنەوەی پروپاگەندەی جێگرتن لە سەر مانگ بۆگەشتیاران‌و بە ڵێنی ئەوەشیان بە خەڵك دەدا کە پاش دەیان ساڵی دی ئەو گەشتانەیان بۆ جێبەجێ دەکات. زۆربەی خوێنەرانی ئەو هەواڵانە گاڵتەیان پێدەهات کەشتی واڕووبداتو ئەوەیان بە یەکێك لە سەیرو سەمەرەکانی ئەمەریکا دادەنا !!

بەڵام ئەوەبوو مانگی تشرینی یەکەمی ساڵی ١٩٩٨ ڕووداوێکی گرنگی لەو جۆرە گەشتانە بەخۆوە دی ئەویش ئەوە بوو کە گەشتیاری فەزایی ئەمەریکی سیناتۆر (جۆن جلین) لە نێوتاقمی مەکۆی فەزایی دیسکوڤەری توانی بۆ ماوەی ٩ڕۆژ لە فەزا بمێنێتەوەو بەو پەڕی چالاکیش ئەرکەکانی ئەنجام بدات هەرچەندە تەمەنی ٧٧ ساڵیش دەبوو ئەوەش وای کرد کە کۆمپانیا گەشتیاریەکان پرۆپاگەندەی زیاتر بکەن بۆ هاوڵاتیان کە گەشت بکەن بەرەو فەزا پاش ئەوەی تاقیکردنەوەی باشیان لەسەر دەکرێت بۆ زانینی گونجاندنیان بۆ ئەو گەشتانە.

لە بواری بانگەشەکردن بۆ گەشتکردن بەرەو فەزا لە ئەمەریکا یەکەم گەشتی فەزایی ڕاگەیاندرا لە ٤ ی تەموزی ١٩٩٩دا، بەڵام بەرەو خولگەیەکی نزم بە دەوری گۆی زەوی کە دەکرێت دابنرێت بە گەشتێك بەرەو دەرەوەی زەوی، ئەو گەشتە بەهۆی فڕۆکەیەکی تایبەتیەوە بەرز بوونەوە بۆ بەرزی ١١٢ کم‌و فڕۆکەکەش دیواری دەنگی بڕی لە خێرایی ٤٠٠٠ کم \ کاژێر (٢٥٠٠ میل \ کاژێر)دا، لەو فڕۆکەیەدا چوار نەفەری تیابوو، لەو گەشتەدا سەرنشینەکان چوونە باری نەمانی کێش‌و هەروەها بینینی ئەو دیمەنە جوانانەی گۆی زەوی‌و دیمەنە جوانەکانی گەردوون ! بەهۆی چەند موشەکێکی پچووکەوە کە توانرا کۆنترۆڵی جوڵەی فڕۆکەکەو گێڕاندنەوەی بۆ زەوی بکرێت لەو کاتەدا فڕۆکەکە بە تاودانی ٥ر٥ هێندی تاودانی زەوی دادەبەزی، و لەنێو ئەو چوار گەشتیارەدا تەنها یەك ئافرەتی تێدابوو. ناوی فڕۆکەکەش (CAC) کە کورتکراوەی Civilian Astronauts Corps).

لەم ساڵانەی دواییشدا نەرویج پرۆپاگەندەی گەشتی فەزایی لە چەند دەوڵەتێکی دیکەدا بڵاوکردەوە وەك یابان‌و کەنەداو ئەڵمانیا، چەند ئامارێکیشی لەسەر چەند نمونەیەك لە هاووڵاتیان ئەنجامداو دەرکەوت کە ٧٠ ٪ یان حەز لە موغامەرە لە فەزادا دەکەن هەرچەندە زۆریشی تێدەچێت، یەکەم هەنگاوی ئەو جۆرە گەشتانەش بەهۆی فڕۆکەیەکی تایبەتیەوە دەبێت کە بەهۆی موشەکێکی یەك قۆناغیەوە دەبێت‌و ماوەی پێنج ڕۆژ دەخایەنێت.

لە میانەی ئەو بازدانەی ئەمەریکا هەندێك لە کۆمپانیاکانی وەبەر هێنان ئەوەیان بە هەل زانی کە تەمەنی دانراوی وێستگەی فەزایی ڕووسی (میر) کۆتایی هاتووەو بۆیە ئەوانە ئەوەیان بە هەل زانیوە تا ئەو وێستگەیە بکەنە شوێنێکی گەشتیاری‌و هەوادارانی گەشت بەرەو فەزا بەرامبەر بڕێك لە پارەی زۆر.

ئەوە گومانی تێدانیە کە ئەم سەرەتای سەدەی بیست‌و یەکەمە گەشتی فەزایی زۆر بەرفراوان دەبێت بە تایبەتی پاش ئەوەی کۆمپانیای (Zegrahm) ی ئەمەریکی سەرکەوتنی باشی بەدەست هێنا لە بانگەشە بۆکردنی ئەو جۆرە گەشتانەو تێچووی ڕاهێنان‌و مانەوەو جل‌و بەرگی تایبەتی‌و پشکنینی پزیشکی پێش‌و دوای گەشتەکەی خستۆتە سەر خۆی، گەشتەکەش بەهۆی فڕۆکەیەکی تایبەتیەوە دەبێت‌و گەڕانەوەش بە هەمان شێوە.

لەگۆڤاری (العربی)یەوە پەرچڤەوە کراوە

سیمپیوتەر چییە؟

SIMPUTER

نوسینی: د. وەلید ئەلشەوبەکی

پەرچڤەی: هاوکار جەمال

سیمپیوتەر کۆمپیوتەرێکی گیرفانی پچووکە کە هەوڵدەدات هەموو سوودەکانی تەکنۆلۆژیای زانیاریەکان پێشکەش بە بەکارهێنەرانی بکات لە هەموو وڵاتە هەژارەکاندا بە خوێندەوار و نەخوێندەواریانەوە، هیندستان ئەو دەوڵەتەیە کە پێشدەستی هەیە لەو بووارەدا کە سەرکەوتن و نوشستیشی بەدەستهێناوە.

پێش ئەوەی بگەینە کۆتایی نەوەدەکانی سەدەی رابوردوو لە بیر و هزری کۆمەڵێك لە تۆژەرەوەو پیاوانی کار لە هیندستان دوو بیرۆکە چەکەرەی کرد لایان: یەکەمیان ئەوەبوو کە دەشێت تەکنیکی زانیاریەکان بەرهەمی تاکەکان بەرز بکاتەوە بە ئاستی جیاجیاو بوواری کارکردن و ئابوری و بژێویان بەرز بکاتەوە بە تایبەتی لە وڵاتە هەژارەکاندا کە هیندستان یەکێکە لەوان. دووەمیان زۆربەی تەکنیکی زانیاریەکان کە ئێستا هەن وا دروستکراون کە بەزۆری بۆ وڵاتە پێشکەوتوەکان دەستبدەن و زۆر بە کەمی بۆ بەکارهێنەرانی لە وڵاتە هەژارەکاندا دەستدەدەن کە ئەوەش دەگەرێتەوە یان بۆ گرانی ئامێرەکانی و یان بۆ نەبوونی ووزەی کارەبا بە تێری و بەردەوامی و یان ئەو تەکنیکانە پێویستیان بە ئاستێکی زانیاری وا هەیە کە لای ئەو هەژارانە دەست ناکەوێت کە نەخوێندەواری باڵی رەشی بەسەردا داون.

ئیتر بەو جۆرە بیرۆکەی سیمپیوتەر دەرکەوت کە بە یەکەم هەوڵدان دادەنرێت بۆ پەرەپێدانی کۆمپیوتەری

گونجاو بۆ هەژارەکانی دونیا لە ڕووەکانی بەکارهێنانو تێچوونو کارەکانیانەوە. ناوی سیمپیوتەر (simputer) زانای کۆمپیوتەری هیندی (د. سوامی مانوهار) بەکاری هێناوە کە سێ پیتی یەکەمی ووشەکە بە مانای سادە دێت واتە نرخ کەمو زۆر مەبەست لە بەکارهێنانە.

بۆ یەکەم جار بیرۆکەی سیمپیوتەر لە ساڵی ۱۹۹۸ دا لای توژەرەوە هیندیەکان پەیدابوو، ئینجا نمونەی یەکەمی ئەزموونی لە ساڵی ۲۰۰۲ دا دەرچوو ئینجا لە سەرەتای نیوەی یەکەمی ۲۰۰٤ دا نمونەی بازرگانیو سەربازی لێدەرچوو.

ئەندازیار (فینای دشباندە) یەکێکە دامەزرێنەرانی پرۆژەی سیمپیوتەرو ئێستا سەرۆکی یەکێك لە کۆمپانیا بەرهەمهێنەکانی سیمپیوتەرە، هەروەك دشباندە دەیگێڕێتەوە پرۆژەی سیمپیوتەر لە ئاهەنگێکی بووکێنیەوە سەری هەڵدا کە لە ساڵی ۱۹۹۸ دا سازکرابوو لە ویلایەتی (ماهاراشتا) لە خۆرئاوای هیندستان کە خۆی بانگکرابوو بۆ ئەو ئاهەنگەو لەوێ چاوی بە یەکێك لە بەڕێوەبەرەکانی بانکە هاوکاریەکان دەکەوێتو داوای لێدەکات کە سەردانی بکات لە بارەگای کارەکەی لە شاری (کاراد) دوای ئەوەی کە زانی من واتە باشندە لە بواری تەکنیکی زانیاریەکاندا کار دەکەم.

دشباندە دەڵێت پاش ئەوەی سەردانی ئەو بەڕێوەبەرەم کرد بینیم کە ئەو بەڕێوەبەری بانکێکی پچووکە کە لقەکانی لە ۳۰ لق تێپەڕ ناکاتو سەرمایەکەشی لە ۳۰ ملیۆن دۆلاری ئەمەریکی تێپەڕ نابێت، ئەوەی سەرنجی دشباندەی ڕاکێشا ئەوەبوو کە ئەو بانکە پچووکە تەکنیکێکی زانیاری وا بەکار دەهێنێت کە لە بانکە گەورەکانیشدا بەکار ناهێنرێت، زۆربەی هاوبەشەکانی ئەو بانکە پچووکە کشتیارو چینی هەژارو نەخوێندەوارەکانن بەڵام بۆ ئەوانە هەیە کە هەرچی پارەیەکیان بوێت ڕایکێشن یان دایبنێن لە بانکەکەدا ئەوا هەر لە ڕێگای لقەکانەوەو لە میانەی پەنجەرەیەکی پچووکەوە ئەنجامی دەدەن. دشباندە دەڵێت پێم ووت ئێ باشە ئیتر ئێوە چیتان دەوێت؟

بەڕێوەبەر ووتی ئێمە گرفتمان لە بەرنامەی خەزنکردنی پچووکدا (micro _ savings) هەیە کە ئەوە یەکێکە لە بەرنامە بانکیەکان، کاتێك بریکارەکانمان کە فەرمانبەری فەرمی(ڕەسمی) نینو کرێکانیان بە پێی ڕێژەیەك وەردەگرن لە خەزنکراوەکان، کاتێك بریکارەکانمان بە سەر هاوبەشەکانماندا دەگەڕێنو پارە هەڵگیراوەکانیان لێوەردەگرن لەو لیوەرگرتنو هێنانەوەی بۆ بانکەکەدا هەڵە یان دزی ڕوودەدات بۆ نمونە بریکارەکە ۵۰ ڕوپیە لە هاوبەشەکە وەردەگرێتو پسوڵەی ۵۰ ڕوپیەی دەداتی بەڵام کە پارەکە بۆ بانك دەگێڕێتەوە تەنها ۵ ڕوپیە دەنێرێت بەمەش زیانێکی گەورە دەکەین (یەك دۆلاری ئەمەریکی دەکاتە ٤٥ ڕوپیە) ، بەڕێوەبەرەکە پرسیاری ئەوەی لە دشباندە کرد کە ئاخۆ ئامێرێکی ئەلکترۆنی وا دروستدەکرێت کە بە شێوەیەکی ئەلکترۆنی ئەو پارە وەرگیراوانە تۆمار بکاتو هەر بەو جۆرەش بگەڕێتەوە بۆ بانکەکە بە بێ ئەوەی نووسینی دەستی بەکاربێنرێت تا لە غەشو دزیو هەڵە بەدووربین ؟ ئەگەر کارێکی وا بکرێت ئەوا من ۱۰۰۰ دانە بە نرخی ۲۰۰ دۆلاری ئەمەریکی بۆ هەریەکەیان دەکڕم بۆ بانکەکەم.

پاش ئەوەی دشباندە دەگەڕێتەوە بۆ (بانگالۆر) بیر لەو پرۆژەیە دەکاتەوەو دەبینێت کە لە هیندستاندا زیاد لە ۵۰۰۰ بانك هەیە کە ئەگەر هەریەکەیان ۱۰۰۰ دانە بکڕن واتە ۵ ملیۆن ئامێر خۆ ئەگەر ئەمان بتوانن پێنجیەکی ئەوە واتە یەك ملیۆن دابین بکەن ئەوا قازانجێکی وا دەکەن کە شایانی ئەوەیە هەوڵی بۆ بدەن. دشباندە دەڵێت بۆ ئەو مەبەستە ڕاوێژم لەگەڵ هاوەڵەکانمدا کرد کە مامۆستا بوون لە پەیمانگای هیندی بۆ زانستەکان (IIS) و پێم ڕاگەیاندن کە ئەو ئامێرە ئەگەر تەنها یەك بەکارهێنانی بانکی هەبێت ئاوا ڕەواجی دەبێت ئەی ئەگەر بەکارهێنانی دیکەی وەك زانینی نرخی بەروبوومەکانمان بۆ زیاد کرد ئیتر کشتیار ئەو بازاڕە هەڵدەبژێرێت کە زۆرترین نرخ بۆ بەرەبوومەکەی دەدەنو بەوەش هەموو قازانجەکان لە دەستی گروپێکدا کۆنابێتەوەو کشتیاریش قازانجی خۆی دەکات ئەگەر ئاوا بەکارهێنانی دیکەمان بۆ ئامێرەکە زیاد کرد بێگومان ڕەواجی زۆر زیاتر دەبێت، ئیتر بەو جۆرە پرۆژەکە پەیدابوو.

دشباندە دەڵێت پەرەپێدانی نمونەی یەکەمی سیمپیوتەر چوار ساڵی خایاند بەرهەمی بازرگانیش لە ساڵی ۲۰۰٤ دا دەرچووو یەك ساڵیش بەکارهێنەران (مەبەست کۆمپانیاکانە) سەرگەرمی جیاوازیەکانی نێوان سیمپیوتەرو کۆمپیوتەری گیرفانی ئاسایی بوون

گرفتەکانی بەردەم ئەو تەکنیکە:

۱. نەبوونی سەرچاوەی کارەبایی پێویستو بەردەوام چەنکە لە وڵاتانی تازە پێگەیشتوو ووزەی کارەبا بەو جۆرەی لە وڵاتانی پێشکەوتوودایە نیە، بۆی پێویستدەکات پشت بە پاتری سووكو ئاسان بارگاوکراوە ببەسترێت.

۲. ئەمەشیان هەر پەیوەستە بە ووزەی کارەباوە لە وڵاتانی

خۆرئاوا گوێ بەوە نادەن کە ئامێرە کۆمپیوتەرە گیرفانیەکانیان ئەگەر درەنگ بارگاوی کرانەوە زانیاریەکانیان لە دەستدەدەن چونکە ئەوان لە هەموو کونو قوژبنێکیاندا ووزەی کارەبا هەیە، بەڵام ئەوە لە وڵاتانی تازەپێگەیشتوودانیە بۆ نمونە لە هەموو دێکانی هینددا کارەبانیە بۆیە پێویستە ڕەچاوی ئەوەش بکرێت لە دروستکردنی سیمپیوتەر دا وای دروستدەکەن کە زانیاریە خەزنکراوەکان بۆ ماوەی دە ساڵ بمێننەوە هەتا ئەگەر ووزەی کارەباشیان لێبڕا !

٠٣ گرفتی سێیەم زمانە، هەموو بەرهەمە خۆرئاواییەکان بە شێوەی گشتی بە زمانی ئینگلیزی کار دەکەن لە هیندیستانیشدا تەنها ٥٪ یان بە زمانی ئینگلیزی قسەدەکەنو ٤٥٪ یشیان نەخوێندەوارن ئیتر چۆن تەکنۆلۆژیای زانیاریەکان بگەیەنینە ئەو کۆمەڵە بۆیە پێویست دەکات کە لە سیمپیوتەر دا زمانی هیندی بەهەموو شێوازەکانیەوەو زمانی دیکەی وەك عەرەبیو چینی بەکاربهێنرێن.

بەڵام سەبارەت بە بەکارهێنەرانی سیمپیوتەر کە نەخوێندەوارن لە کۆمپیتەرەکەدا شاشەیەك هەیە کە بەدەستلێدان (لمس) کار دەکات، لەسەر شاشەکە ئایکۆن بە شێوەی وێنە دەردەکەوێت، بۆ ئەوەی بزانێت بۆ نمونە کام زانیاری پەیوەستە بە پەتاتەوە بەکارهێنەر دەست لەو ئایکۆنە دەداتو لەسەر شاشەکە کۆمەڵێك وێنەی دیکە دەردەکەون کە بریتین لە زانیاری داواکراو لە سەر پەتاتە ئیتر کشتیار چی بوێت لەو ئایکۆنانەوە بەدەستی دێنێت بۆنمونە نرخی پەتاتە ئەوا وێنەی پارەکانی بۆ دەردەچێتو ئاگاداری نرخەکان دەبێت،و کشتیار بۆی هەیە پرسیار لە سیمپیوتەر بکات دەربارەی نرخی پەتاتە لە شوێنەکانی دیکەو ئیتر بەو جۆرە ئەو بەکارهێنەرە نەخوێندەوارە لە ڕێگای ئەو ئایکۆنانەوە هەرچی پێویست بێت بە وێنەوە دێتە سەر شاشەکەو لێیان هەڵدەبژێرێت بە پێی پێویستی خۆی !

لەوانەیە کەسانێك ڕەخنەی ئەوە بگرن کە ئەوە هاندانە

بۆ زیاتر نەخوێندەواری بەڵام ئەوە ڕاست نیە چونکە لەو پرۆژە ئەزموونیانەوە دەرکەوتووە کە کەسانی نەخوێندەوار زیاتر بەرەو خوێندەواری دەڕۆن تا زیاتر سوود وەربگرن لەو دەستکەوتە تەکنۆلۆژیانە.

بەڵام گەورەترین سنور کە سیمپیوتەر بیگاتێ دابەزاندنی نرخەکانیەتی کە بۆ ئەوەش چەند کارێك ئەنجام دراوە:

١. تیمی دیزاینو پەرەپێدان هەموویان هیندین کە ئەوانیش کرێیەك وەردەگرن زۆر کەمترە لە هاوتاکانیان لە وڵاتانی خۆرئاوا.

٢. سیمپیوتەر وا دیزاین کراوە کە بە پارچەی هەرزانو دەستکەوتوو لە وڵاتەکەدا دروستبکرێت تا کەمترین نرخی هەبێت.

٣. سیستمی کارکردنو جێبەجێکردن لە سیمپیوتەردا سیستمی سەرچاوە کراوەیە (open – source) کە ئیتر پێویست ناکات کە بەرامبەر بدرێت بۆ مۆڵەت وەرگرتن لەسەر بەکارهێنانی بەرنامە جێبەجێکاریەکان (software) ، ئیتر لە ئەنجامی ئەوانەدا نرخی یەك سیمپیوتەر لە نێوان ١٢٠ تا ٢٥٠ دۆلاردایە بە پێی فراوانیو خێرایی پرۆسیسەرەکەی.

لەبەر ئەوەی کەکشتیاری هەژار لەوەناچێت بتوانێت سیمپیوتەرێکی بە ٢٠٠ دۆلار دەستکەوێت بۆیە بە ١٠ کشتیار دەتوانن یەك سیمپیوتەر بکڕنو هەریەکەیان ٢٠ دۆلار بدات ئینجا هەریەکەیان سمارت کارتێکی (smart card) تایبەت بە خۆیان هەبێت کە نرخەکەی یەك دۆلارە.

لە ڕاستیدا ئەو جۆرە کۆمپیوتەرانە بە پلەیەکی باش نەخوێندەواران سوودی لێوەردەگرنو خۆی هەر بۆ ئەوانیش دروستکراوەو ئەوەندە بەجێهێنانی وای تێدا نیە کە زۆرترین خەڵك کەڵکی لێوەرگرن. بەڵام دەبێت ئاماژە بەوە بدرێت هەر کە کۆمپانیاکانی دیکە بەو جۆرە کۆمپیوتەرانەیان زانی بەجێهێنانی دیکەیان بۆ زیاد کرد بۆ نمونە ئوتومبیلی (سکۆرۆبیو) کە ئوتوممبیلێکی وەرزشیە کۆمپانیای (ماهێندرا ئەند ماهێندرا) ی هیندی دروستی دەکات توانیویەتی سیمپیوتەر بەکار بێنێت بۆ دیاریکردنی کەموکورتیەکانی مەکینەی ئوتومبیلەکە ئیتر لە کارگە بێت یان لە کاتەکانی ئاگاداریو پاراستنی ئوتومبیلەکاندا بێت ئەوەش بۆ یەکەم جارە لە جیهاندا کۆمپیوتەری گیرفانی بۆ ئەو مەبەستانە بەکار بهێنرێت. کۆمپانیایەکی کانزاکردنیش هەیە کە سیمپیوتەر بۆ گەڕان بە دوای ئاسنی خاودا بەکار دێنێت، ئیستاش ڕیکەوتن لەگەڵچەند کۆمپانیایەکی ئەفەریقیو ئەوروپی هەیە تا سیمپیوتەر بە شێوەیەکی فراوان لە هەموو جیهاندا بەکار بهێنرێت.

لە پرسیارێکا کە لە دشباندە کرا ئایا بۆچی سیمپیوتەر پشت بە سیستمی وینتل نابەستێت لە دروستکردنو کارکردنیدا لە وەڵامدا ووتی لەبەر چەند هۆیەك:

١. ئەو کۆمپیتەرانەی کە لە کارکردندا پشت بە پرۆسێسەری کۆمپانیای ئینتلو بەجێهێنانی بەرنامەیی مایکرۆسۆفت دەبەستن دەبێت بەردەوام لە نوێکردنەوەو گۆڕانکاریدا بێت چونکە بەردەوام ئەو پارچەو بەرنامانە لە گۆڕاندانو دەبێت تازە بکرێنەوە کە ئەوانەش بۆ وڵاتێکی تازە پێگەیشتوو لە بارنیەو دەست نادات.

٢. هۆیەکی دیکەی گرنگ ئەوەیە کە ئەو کۆمپیوتەرانەی ئینتل دروستیان دەکەن برێکی باش لە ووزەیان دەوێت کە نزیکەی ٢٠٠ تا ٤٠٠ وات لە کاژێرێکدا کارەبایان دەوێت بەڵام سیمپیوتەر ٤ تا٨ وات لە کاژێرێکدای دەوێت.

٣. لە بنەڕەتدا ئینتل کە ئەو بەرهەمانەی دەخاتە نێو بازارەکانەوە زیاتر بۆ وڵاتانی پێشکەوتوو دەوڵەمەندەکانە ئیتر ئەوان بیر لەوە ناکەنەوە کە لە وڵاتێکی وەك هیند ووزەی کارەبا لە لادێکاندا دەگمەنەو ئامێری سیمپیوتەریش زیاتر بۆ چینی هەژارو کشتیارو نەخوێندەوار دروستکراوە.

(العربی - شباط ٢٠٠٧)

پەیوەندی فەلسەفەو زانستی مرۆیی

نوسینی: لوسیەن گۆڵدمەن
پەرچڤەی: هادی محەمەدی

پێوەندی پێکهاتە(structure)و فەرمان(function)

لەم پێشەکیە کورتەدا بەشێك لەو گرنگترین بنەما فکری و مێتۆدۆلۆژیکانە باس دەکەین کە سروشتی نامێژوویی بەشێکی بەرینی ئەندیشەی سۆسیۆلۆژیکی هاوچەرخ پێکدێنن: پچرانی پێوەندی نێوان دوو چەمکی پێکهاتە و کارکرد. لەراستیدا پێکهاتەکان پیشاندەری پەرچەکرداری مرۆڤەکان لەئاست پرسە جیاوازەکانن کە لە پێوەندی ئەوان لەگەڵ دەڤەری کۆمەڵایەتی و سروشتی سەرچاوە دەگرن. ئەم پێکهاتانە هەمیشە لە بوارێکی تایبەتدا، کارکردێك لەنێو پێکهاتەیەکی کۆمەڵایەتی بەرینتردا ئەنجام دەدەن. بەڵام کاتێ کە بارودۆخ دەگۆردرێت، پێکهاتەکان ئیتر ناتوانن ئەم کارکردە ئەنجام بدەن و کەوابوو خەسڵەتی ئەقڵانی خۆیان لەدەست ئەدەن، سەرئەنجام مرۆڤەکان دەستیان لێ هەڵدەگرن و چەند پێکهاتەیەکی تازە و جیاواز لەجێی ئەوان جێگیردەکەن. بەمجۆرە، پێوەندی پتەوی پێکهاتە و کارکرد، کە بەرهەمی خەسڵەتی درێژماوەی کارکردەکان و سروشتی کورت ماوی پێکهاتەکانە، هێزی بزوێنەری مێژوو، یان بە وتەیەکی رۆشنتر سروشتی مێژوویی رەفتاری مرۆڤەکان دەسازێت. بەڵام هەر کە پێکهاتە لە کارکرد جیابکەینەوە، بە بنەماخوازی (ستراکتورالیزم)ی نامێژوویی و فۆرماڵیست دەگەین، یان بە کارکردگەرایی (فانکسیونالیزم) دەگەین کە هەر دوویان دوو رووی سکەیەکن. ستراکتورالیزمی نامێژوویی لەمەڕ گشتیترین پێکهاتەکانی ئەندێشە تۆژینەوە دەکات، یانی لەمەڕ هەموو ئەو پێکهاتانەی کە لە هەموو فۆرمێکی کۆمەڵایەتیدا بەدی دەکرێن و بەهیچ شێوەیەك ئاڵوگۆرە کۆمەڵایەتیەکان کاریان تێناکات (رۆشنە کە وەها ئەندێشەیەك بە مێتۆدولۆژی خۆی، هەر لە سەرەتاوە مێژوو لە تۆژینەوەکانی خۆی دەردەهاوێژێ). فانکسیونالیزمیش تەنیا سەرنج بە خەسڵەتی کونسرڤاتیڤی هەموو دام و دەزگا و ئاکارەکانی کۆمەڵگایەکی تایبەت دەدا و بە پیشاندانی رەهەندی «کارکردی» ئەم خەسڵەتانە، راڤەیان دەکات، بەڵام قەت پرسی ئاڵوگۆڕ گەڵاڵە ناکات. شێوەی هەڵسوکەوتی فانکسیوناڵیستەکان لەئاست ئەوکارانەی کە بە»کارکردی نادروست» یان «بێنۆرمی» ناودێری دەکەن پیشان ئەدات کە خەسڵەتێکی نگەتیف بۆ ئەوان قایل دەبن، چونکە ئەم ناکۆکیانە تەنیا بە

کۆمەڵگای بابەتی توێژینەوەی خۆیانەوە دەبەستنەوە و نازانن کە ئەو شتەی ئەوان بە»کارکردی نادروست» ناودێری دەکەن رەنگە کارکردێکی تازەی سیستمێکی کۆمەڵایەتی تازە بێت، یان لانیکەم هێمای بارودۆخێکی کۆمەڵایەتی تازەتر بێت. ئەم جۆرە هەڵوێستە پێشاندەری لاوازی دیدگای کارکردگەراییە، لاوازییەك کە وەك لاوازیەکانی ستراکتورالیزمی فەتیس و نامێژوویە: داخرانی مێتۆدۆلۆژیکی لەئاست هەر چەشنە رەهەندێکی مێژوویی دیاردە کۆمەڵایەتیەکان (ل ١١-١٢).

پێوەندی فەلسەفە و زانستی ئینسانی

...ئەگەر فەلسەفە لە بەیانی چەمکی جیهانبینیە جیاوازەکان واوەتر دەچێ، ئەگەر سەرەرای خەسڵەتی ئایدیۆلۆژیکی خۆی، هەندێ هەقیقەتی بنەرەتی لەمەر پێوەندی مرۆڤەکان لەگەڵ یەکتر و لەگەڵ دنیا بەیان دەکات، کەوابوو دەبێ ئەم هەقیقەتانە لە بناغەی زانستی ئینسانیدا و بەتایبەت لە مێتۆدەکانی ئەودا بەرچاوبێت. (ل ١٧).

کۆمەڵناسی مێژوویی و مێژووی کۆمەڵناسانە

هەر دیاردەیەکی کۆمەڵایەتی دیاردەیەکی مێژووییە و بەپێچەوانەشەوە هەر دیاردەیەکی مێژوویی دیاردەیەکی کۆمەڵایەتیە. لە ئەنجامدا ئەو دیاردە تایبەتانەی کە مێژوو و کۆمەڵناسی توێژینەوەیان لەسەر دەکەن هەر یەکێکن. ئەگەرچی هەرکام لەم دوو زانستە یەکێ لە رەهەندەکانی فاکت لێکدەدەنەوە، بەڵام ئەو بۆچوونەی کە ئاراستە دەکەن تا کاتێ کە بە دەسکەوتەکانی زانستی دیکە ساغ نەکرێتەوە، بەشێوەی ئابستراکت دەمێنێتەوە. بەڵام گوزەر لە پرسی ئابستراکتەوە بۆ پرسی کۆنکرێت بە کۆکردنەوەی دوو بۆچوونی یەکلایەنە و ناتەواو بەدەست نایەیت. ئەگەر بەرئەنجامی ئابستراکت و ناتەواوی کۆمەڵناسی شتگەرا یان دەروونگەرا لەگەڵ بەرئەنجامی مێژوویی سیاسی یان پۆزەتیڤیسی کۆبکەینەوە، ناتوانین لەمەر دیاردە ئینسانیەکان بە دەرکێکی واقعی بگەین. دەرکی کۆنکرێت و هەمەلایەنە لە سەنتێزی دیالکتیکی شتە ئابستراکتە دروستەکان بەدەست دێت نە لە کۆکردنەوەی ئەوان. کەوابوو، ئەگەر شتە ئابستراکتەکان دروست نەبن، سەنتێزی دیالکتیکی ئەوان ئیمکانی نیە. کەوابوو مەبەست ئەوە نیە کە بەرئەنجامی کۆمەڵناسی و مێژوویی پێکەوە کۆبکەینەوە، بەڵکوو دەبێ هەر چەشنە کۆمەڵناسی و مێژوویەکی ئابستراکت وەلابنێین تا بە زانستی کۆنکریتی دیاردە ئینسانیەکان بگەین کە بێجگە لە کۆمەڵناسی مێژوویی یان مێژووی کۆمەڵناسانە(سۆسیۆلۆژیك) شتێکیتر نیە.

کۆمەڵناسی ناتوانێ کۆنکرێت بێت مەگەر ئەوە کە مێژوویی بێت: بەمجۆرە، مێژووش ئەگەر بیەوێت لە تۆمارکردنی سادەی رووداوەکان سەرتر بچێت، بەناچار دەبێ رەهەندی شرۆڤەیی هەبێت، یانی تا رادەیەکی زۆر کۆمەڵناسانە بێت (ل ١٩-٢٠).

دەبێ توێژینەوەی زانستی بەتەواوی ئازاد و سەربەخۆ بێت

... توێژینەوی زانستی پێویستی بە ئازادی و سەربەخۆیی لە هەرچەشنە دەستێوەردانی دەرەکی هەیە، هەروەها داوا لە توێژەر ناکات کە لە هەرچەشنە ئایدیۆلۆژییەك دەس هەڵگرێت، بەڵکوو دەیەوێ کە توێژەر بە هەموو تواناوە تێبکۆشێ تا لە کارەکەیدا، ئایدیۆلۆژی وەك پێرەوی راستیەکانی توێژینەوە راڤەبکات. ئەم پرسانە پێویستی توێژینەوەیەکی ئازادانەن (ل ٢١).

ئەندێشە لە کردار جیاناکرێتەوە

... مارکس ساڵی ١٨٤٦، لە چەن تێزێك لەمەر فویرباخ دا راستیەکی ئیپیستمۆلۆژیکی بنەرەتی بەیان کردووە کە لەم دواییانەدا لەبەر تیشکی توێژینەوەی سایکۆلۆژیکی و ئیپیستمۆلۆژیکی ژان پیاژەدا سەلمێندراوە: ئەندێشەی مرۆڤ بەگشتی و لە ئاکامی دەرکی زانستیدا کە رەهەندێکی تایبەتی ئەوە، لەگەڵ رەفتار و کرداری مرۆڤ لە هەرێمی دەوروبەریدا پێوەندی قووڵی هەیە. ئەندیشەی زانستی کە بۆ توێژەر دوا ئامانجە، بۆ گرووپە کۆمەڵایەتیەکان و هەموو مرۆڤایاتی تەنیا ئامێرێکە و بەس (ل ٢٢).

بناغەی ئانتۆلۆژیك و بابەتی زانستی مێژوویی

بناغەی ئانتۆلۆژیکی مێژوو، پێوەندی مرۆڤ لەگەڵ مرۆڤەکانیتر و ئەم راستیە کە «من»ی تاکی بوونی نیە مەگەر لە بەستێنی کۆ و کۆمەڵگادا. لە دەرکی رابردوودا هەر بۆ ئەو شتە دەگەرین کە لە مەعریفەی مرۆڤەکانی هاوچەرخدا بۆی دەگەرین. یانی لە پلەی یەکەمدا هەڵوێستی سەرەکی تاك و گرووپەکان لەئاست بەهاکاندا و لەئاست کۆمەڵگە و جیهاندا. دەرکی مێژوو بەوهۆیە بۆ ئێمە گرنگی پراتیکی هەیە چونکە لەبەر تیشکی ئەودا مرۆڤەکان دەناسین کە لە دۆخێکی جیاوازدا بە ئامێرێکی جیاواز بۆ ئەو بەها و ئامانجانە خەباتیان کردووە

که لەگەڵ بەها و ئامانجەکانی ئەمڕۆی ئێمە هاوشێوە، یەکسان، یان جیاواز بوون، بەمجۆرە تێدەگەین کە ئێمە پاژێك لە گشتین کە لە ئێمە سەرتر دەچێ و ئێمە ئەمڕۆ درێژەی پێدەدەین و بەرەکانی داهاتووش درێژەی پێدەدەن. وشیاری مێژوویی تەنیا بۆ ڕوانگەیەك دەرەخسێت کە لە منی تاکگەرا سەرتر چووە و ئەڵبەت هەرئەم وشیاریەش یەکێ لە ئامێرە سەرەکیەکانی چەسپاندنی ئەم سەرچوونەیە. بۆ ڕاسیونالیزم، ڕابردوو تەنیا هەڵەیەکە کە وشیاری لەسەر ئەو بۆ ڕوونکردنەوەی پێشچوونی ئەقڵ بەسوودە، بۆ ئەمپریزم ڕابردوو ئاپووڕەیەك لە ڕووداوە واقعیەکانە کە لە بەراورد لەگەڵ داهاتووی فەرزی، خەسڵەتی حەتمی هەیە، تەنیا ڕوانگەی دیالکتیکی دەتوانێ لەم ڕێگەیەوە بە سەنتیزی کۆنکرێت بگات کە ڕابردوو وەك قۆناغێکی پێویست و گرنگ بۆ کرداری هاوبەشی ئەندامانی چینێکی ئێستا بزانێ و بەهۆی چەسپاندنی کۆمەڵگەی واقعی و جیهانداگری داهاتوو، ئەو بناسێت.

ئەو شتەی کە مرۆڤەکان لە مێژوودا بۆی دەگەڕێن، ئاڵوگۆڕەکانی سوژەی پراتیك لە پێوەندی دیالکتیکی مرۆڤەکان لەگەڵ جیهان، یان لە ئاڵوگۆڕەکانی کۆمەڵگای مرۆڤایەتی دایە.

کەوابوو بەم ئاکامە دەگەین کە بابەتی زانستی مێژوویی بریتیە لە پراتیکی مرۆڤەکان لە هەموو کات و شوێنەکاندا لە ڕێژەیەکدا کە ئەم پراتیکە بۆ هەستی و پێکهاتەی گرووپە ئینسانیەکانی ڕابردوو و ئێستا گرنگ بوون، کەوابوو بەشێوەی ناڕاستەوخۆ بۆ هەستی و پێکهاتەی کۆمەڵگای ئینسانی هەنووکە و داهاتووش گرنگ و کاریگەرن (٢٥- ٢٦).

جیاوازی سەرەکی مێژوو لەگەڵ فیزیا و کیمیا

کەوابوو، ئەوەی لەسەر کۆمەڵگە کاریگەری هەیە، هەر بەهۆی ئەم کاریگەرییە، دیاردەیەکی مێژووییە، چونکە ژیانی کۆمەڵایەتی تاقە بەهای هاوبەشە کە مرۆڤەکانی هەموو شوێن و سەردەمەکان پێکەوە پێوەند ئەدات. ئێمە لە دیاردە مێژووییەکاندا زیاتر بۆ مانای ئینسانی ئەوان دەگەڕین و کەمتر بۆ فاکتی مادی ئەوان، ئەڵبەت گومانی تێدا نیە کە ئەم مانایە بە جیا لە فاکتی مادی دەرك ناکرێت. گرنگی توێژینەوەی تکنیکی و زانستیانەی ئەو ئامێر و مێتۆدە سەربازییانە کە بۆ نموونە ناپلیۆن یان فریدریکی دووهەم بۆ سەرکەوتن لە شەڕدا بەکاریان هێناوە، زیاتر بەو هۆیەیە کە لەبەر تیشکی ئەم توێژینەوەیەدا دەتوانین تێبگەین کە ئەم سەرکردانە بەکام توانای ئینسانی و دەروونی ئامانجەکانی خۆیان درێژە پێداوە، کرداری ئەوان چ کاریگەرییەکی لەسەر کۆمەڵگای سەردەمی خۆیان هەبووە و چ دژکردەوەیەکی لە کۆمەڵگەدا خولقاندووە و بەکورتی دەبێ لە هەموو ئەو شتانە تێبگەین کە سەرتر لەباری تکنیکی و زانستیانە پێوەندی ئینسانی نگەتیف یان پۆزەتیف لەنێوان ئێمە و پێشینیاندا پێکدێنن (لەم بابەتەوە دەکرێ لەجیاتی ناپلیۆن، نیرۆن یان نیکولای دووهەم دابنێین).

ئەم پرسە ـ کە لەسەر ڕەفتاری ئینسانی توێژینەوە دەکات ـ جیاوازی سەرەکی مێژوو لەگەڵ فیزیا و کیمیا کە لە مادەی بێگیاندا توێژینەوە دەکەن، پێشان ئەدات. زانستەکانی فیزیا و کیمیا تەنیا لە زەمینەی بیروونی و فاکتی بەرهەستدا توێژینەوە دەکەن، بەڵام مێژوو کرداری وشیارانەی مرۆڤەکان ڕاڤەدەکات (چ ئەم وشیارییە درۆینە یان ڕاستین بێت)، بەر لە هەرشتێ دەبێ مانای ئەوان پەیدا بکات. باسکردنی ئەوە کە کێوی ڤوزۆ ساڵی ٩٧ی زایینی گڕکانی کردووە و دۆزینەوەی هۆکاری ئەم گڕکانە شتێکە و کۆشش بۆ خولقاندنەوەی دژکردەوەی دانیشتوانی هێرکولانۆم یان پمپەیی لەئاست ئەم گڕکانە شتێکی تەواو جیاوازترە. یەکێ لە تایبەتمەندییە باشەکانی دیاردەناسی و مەکتەبی گشتالت لە دەروونناسیدا، وەبیرهێنانەوەی گرنگی وشیاری مرۆڤ و مانای چالاکی و ڕووداوەکانە لە بواری ئەم وشیارییەدا. لەم ڕووەوە، خوێندنەوەی مێژوو لەپلەی یەکەمدا بریتیە لە کۆشش بۆ دەرکی چالاکی ئینسانەکان، ئەو مەبەستانەی بزوێنەری ئەوانن و ئەو ئامانجانەی کە هەوڵیان بۆ دەدەن و هەر وەها ئەو مانایە کە لە ڕەفتار و کرداری خۆیان وێنایان کردووە.

بەڵام ئایا دەرکی ڕووداوە مێژووییەکان لێرەدا بە کۆتایی دەگات؟ بەڕای ئێمە نا. لاوازی دیاردەناسی ڕاست هەر لێرە دایە کە بە وەسفکردنی هەمەلایەنەی دیاردەکانی وشیاری (یان بە وتەیەکی ڕۆشنتر بە وەسفکردنی «گەوهەری» ئەوان) بەرتەسك دەبێتەوە. بەڵام پێکهاتەی واقعی دیاردە مێژووییەکان سەرەڕای مانای وشیارانە لە ئەندیشە و مەبەستی سوژەی مێژوودا، مانایەکی ئوبژکتیڤیش هەڵدەگرێت کە زۆرجار لەگەڵ مانای وشیارانەی ئەوان جیاوازی بەرچاوی هەیە (ل ٢٨-٢٩).

یەکێتی ڕێژەیی سوژە و ئوبژە (کردیار و بابەتی ناسین) لە زانستی ئینسانیدا

زانستی ئینسانی و مێژوویی لەلایەکەوە بەپێچەوانەی زانستی فیزیا ـ کیمیا کۆمەڵێك لە دیاردەکان لە دەرەوەی

مرۆڤەکان لێکناداتەوە کە کرداری مرۆڤ لەسەر ئەوان روودەدات. بەپێچەوانەوە، زانستی ئینسانی خودی پراتیك، پێکهاتە و ئاڵوگۆڕەکانی و ئەو مەبەستانەی کە پراتیك وەگەڕدەخەن لێکدەداتەوە. لەلایەکیترەوە، بۆوەی کە کە وشیاری تەنیا بوارێکی واقعی بەڵام پاژی تێکۆشانی مرۆڤە، تۆژینەوەی مێژوویی نابێ بە دیاردە وشیارانەکان وازبێنێ بەڵکوو دەبێ مەبەستی وشیارانەی تێکۆشەرانی مێژوو لەگەڵ مانای بەرهەستی رەفتار و کرداری ئەوان پێوەند بدات.

ئەم خاڵە دوو ئاکامی هەیە:

ئەلف) پرۆسەی دەرکی زانستی رەوتێکی ئینسانی، مێژوویی و کۆمەڵایەتیە و لەئەنجامدا و، لە تۆژینەوەی ژیانی ئینسانیدا، لەگەڵ یەکێتی رێژەیی سوژە و ئوبژە بەرەوڕووین. هەر بەمهۆیە، پرسی ئوبژکتیڤیتە لە زانستی ئینسانیدا بە شێوەیەکی تەواو جیاواز لەگەڵ فیزیا و کیمیا گەڵاڵە دەبێت.

ب) بۆوەی کە رەفتاری مرۆڤ دیاردەیەکی هەمەلایەنە و گشتگیرە، هەر کۆششێك بۆ جیاکردنەوی دوو بواری «مادی» و «مەعنەوی» لە باشترین حاڵەتدا تەنیا بە دابڕانی کاتی دەگات کە هەمیشە بۆ دەرك و مەعریفەی مرۆڤ زۆر پڕمەترسیە. هەر بەمهۆیە، توێژەر دەبێ بەردەوام تێبکۆشێ تا فاکتی کۆنکرێت ببینێتەوە... کەوابوو، دەبێ لە تۆژینەوەی دیاردە کۆمەڵایەتیەکاندا، مێژووی تیۆرییەکان لەمەڕ ئەم دیاردانە دیاری بکا و هەروەها دیاردەکانی وشیاری مرۆڤیش لەگەل جێگای مێژوویی و ژێرخانی مێژوویی و کۆمەڵایەتی ئەوان پێوەند بدات (ل ٣٣-٣٤).

دوو بنەمای سەرەکی لە تۆژینەوەی زانستیدا

... دورکیم و بەتایبەت پێڕەوانی ئەو کە بۆ دارشتنی کۆمەڵناسیەکی زانستی تێدەکۆشان، دو بنەما دیاری کرد (کە پێشتر بەشێوەی هێمای لە بەرهەمەکانی مارکسدا هەبوون) و ئەمرۆ بۆ هەر تۆژینەوەیەکی جدی دەسکەوتێکی پێویستن:

ئەڵف) تۆژینەوەی زانستی دیاردە ئینسانیەکان بەتەنیایی ناتوانێ هیچ جۆرە داوەرییەکی بەهایی بەشێوەی لۆژیکی پێکبێنێ. هەر بەوجۆرەی کە پوانکارە گوتوویە: ئامادەکاری راڤەیی ئاکامی لۆژیکی نیە. سودمەندی «تکنیکی» زانستی کۆمەڵایەتی تەنیا لە ئاراستەکردنی تێزی فەرزی (پێوەندی هەندێ لە ئامێر و ئامانجەکان) و روونکردنەوەی بەرئەنجامی قەبووڵکردنی بەها دیاریکراوەکاندا شاراوەیە.

ب) توێژەر دەبێ تێبکۆشێ دیاردەکان بە دروستی دەرك بکا و لە هەرچەشنە خەوشدرار کردنێکی شەخسی خۆببوێرێت.

سەبارەت بەم دوو خاڵە کە بۆ هەموو زانستەکان راستن هیچ جیاوازییەك لەنێوان روانگەی دورکیم، ماکس ڤێبر و جۆرج لوکاچ دا نیە (ل ٣٥-٣٦).

جیاوازی زانستی ئینسانی لەگەڵ زانستی سروشتی

... هەموو ئەو شتانەی کە لەگەڵ زانستی ئینسانی پێوەندییان هەیە، بەرژەوەندی و بەهاکانی چینە کۆمەڵایەتیەکان بەتەواوی لەگەڵ یەك جیاوازن. لەجیاتی لێکچوونی شاراوە یان ئاشکرای داوەری بەهایی لەمەڕ تۆژینەوە و دەرکی ورد لە زانستی ئینسانیدا هەر لە سەرەتادا لەگەڵ چەندین روانگەی تەواو جیاواز بەرەوڕووین کە زۆرجار بەشێوەی هێمایی و ناوشیارانە دەمێننەوە. هەر بەمهۆیە، ئوبژکتیڤیتە لە زانستی ئینسانیدا لە پرسێکی رووتی تاکی ئێجگار سەرتر دەچێ و تەنیا بە وشیاری و وردبینی و راستگۆیی فکری یان لاوازیەکانی تاکی توێژەرەوە نەبەستراوە (ل ٣٩).

لە زانستی کۆمەڵایەتیدا بەهای زانستی کام روانگە زیاترە؟

روانگە و ئایدیۆلۆژییە جیاوازەکان، لەڕووی کاریگەرییان لەسەر ئەندێشەی زانستی هاوئاست نین. هەندێ لە داوەرییە بەهاییەکان دەرفەتی دەرکێکی بەرینتر لە فاکت هەموار دەکەن. بۆوەی کە بزانین لە نێوان دوو کۆمەڵناسی دژوازدا، بەهای زانستی کامیان زیاترە، لە پێشدا دەبێ بپرسین کامیان ئەم دەرفەتە دەرەخسێنێ کە ئەوی دی وەك دیاردەیەکەی ئینسانی و کۆمەڵایەتی بناسین، ژێرخانی ئەو ئاشکرا بکەین و لەرێگەی رەخنەی دەروونیەوە لاوازی و ئاستەنگەکانی ئەو روون بکەینەوە. (ل. ٥٣).

گرنگی تایبەتی هۆکارە ئابوورییەکان لە ژیانی کۆمەڵایەتیدا

گۆیا هەندێ لە مارکسیستەکان لەسەر گرنگی «تاقانە»

و «یەكلایەنەی» هۆكارە ئابورییەكان، یان لانیكەم هۆكارە مادییەكان لەئاست تێكرای ژیانی كۆمەڵایەتی پێداگرییان كردووە. لەڕاستیدا ئێمە هەرگیز لەگەڵ ئەوجۆرە كەسانە بەرەوڕوو نەبووین، بەڵام دەبێ دانی پیابنێین كە هەموو بەرهەمێكی ماركسیستیمان نەخوێندۆتەوە. ئەو نوسەرانە كە ئێمە دەیاننناسین و زۆرترین گرنگییان بە هۆكاری ئابووری و كۆمەڵایەتی داوە، هـ. پیرن و ماكس ڤێبرن كە زیاتر لەگەڵ ماركسیزم بێگانە و تەنانەت دژی ماركسیزم بوون. هەندێ لە ماركسیستە «مكانیست»ـەكان وەك پ. لافارگ و ن بوخارین سەرنجی ئەوتۆیان بە هۆكاری فكری و زەینی نەداوە، بەڵام ژمارەی ئەوان كەم بووە و هەر كە بەرهەمەكانیان بڵاوكردۆتەوە، هەر لە بلوكی ماركسیستیدا تووشی دژكردەوە و بەرپەرچدانەوە هاتوون. لە بەرانبەردا زۆرێك بەرهەم دەناسین كە لەئاست ماركسیزمی یوتۆپیایی خەبات دەكەن و لەسەر گرنگی هۆكاری فكری پێداگری دەكەن، گرنگیەك كە هیچ بیرمەندێكی شێلگیر قەت نكۆڵی لێنەكردووە.

ئایا لە ژیانی مرۆڤدا، هۆكاری ئابووری نە گرنگیەكی «تاقانە» و «دیاریكەر»، بەڵكوو ئیمتیازێكی تایبەتی هەیە؟ لەرووی یاساییەوە نا، بەڵام لەڕاستیدا و لە درێژەی مێژوودا ئەوجۆرە كە تا ئەمڕۆ دیومانە، وڵام پۆزەتیڤە. ڕاست بەمهۆیە كە تاكی مرۆڤ و هەروەها كۆمەڵگای مرۆڤی چەند دیاردەیەكی گشتی (و كۆنكرێت)ن كە ناكرێ لەواندا چەن توێژێكی جیاواز جیابكەینەوە. مرۆڤ گیاندارێكی زیندوو و وشیارە لە دنیایەكی بەرفراوان لە فاكتە ئابووری، كۆمەڵایەتی، سیاسی، فكری، دینی و هتد دا بەسەردەبات. ئەم دنیایە بەقووڵی كاری تێدەكا و ئەویش بەپێی توانا كاردەكاتە سەر ئەم دنیایە. ئەم كاریگەرییە دولایەنەیە هەر ئەو شتەیە كە ئێمە بە پێوەندی دیالكتیكی ناودێری دەكەین. لەبەر ئەوەی كە لە وشیاری تاكدا ـ مەگەر بەدەگمەن ـ هیچ بەشێكی سەربەخۆ نیە كە لە كاریگەری تێكرای كەسێتی ئەو بەدەربێت، ئەو بەردەوام لە یەكێتیەكی تۆكمە بەهرەمەندە. هەر ئەم خاڵە ئیمتیازی كاریگەری هۆكاری ئابووری لە مێژووی رابردوو و ئێستادا دەسەلمێنێ. لەڕاستیدا، ژیانی مرۆڤەكان بەجۆرێكە كە بۆ ئەڤینداری، بیركردنەوە یان بڕوادار بوون دەبێ زیندوو بمێنین و خۆراك و پۆشاكیان هەبێت. ئەڵبەت ئەم بوارانەی تێكۆشانی مرۆڤ رەنگە كاریگەرییەكی زۆر كەمی لەئاست ئەندیشە و چالاكیەكانیتردا هەبێت، بەڵام ئەم كارانە بە مەرجێك دەكرێن كە نیازەكانی ئەم بوارانە بەتەواوی دابین كرابن و مرۆڤەكان بەشێكی كەم لە چالاكی خۆیان بۆ ئەوان تەرخان بكەن. بەڵام راستیەكەی ئەوەیە كە چ بمانەوێ و نەمانەوێ، زۆرینەی بەرفراوانی مرۆڤەكان تا ئێستا قەت وەها دەرفەتێكیان بۆ نەرەخساوە. جەماوەری خەڵك، چینە چەوساوەكانە، یان ئەندامانی كۆمەڵگای سەرەتایی بەردەوام گیرۆدەی نیازەكانی ژیانی رۆژانە بوون و بەناچار بەشی بەرینی كاتی خۆیان بۆ كاركردن تەرخان كردووە و ـ لە دنیای مودێرنیشدا بەردەوام گیرودەی دڵەڕاوكەن و نیگەرانی داهاتوون. ئەڵبەت چەن نموونەیەكی دەگمەنی تاكی هەن، بەڵام بەدڵنیاییەوە دەبێ قەبوڵ بكەین كە چالاكی ئابووری بۆ جۆری هەست و ئەندێشەی زۆرینەی مرۆڤایەتی، بەردەوام گرنگی بنەڕەتی هەبووە. بەڵام چینە دەسەڵاتدارەكانیش بەردەوام بەشێكی بەرین لە كات و چالاكی خۆیان بۆ ڕێكخستنی ژیانی ئابووری و پاراستنی ئیمتیازەكانیان تەرخان كردووە. لەلایەكی تریشەوە، زۆر روشنە كە دڵنیایی ئابووری شێوە ژیانێك دەخولقێنێ كە لەسەر ئەخلاق و ئەندێشەی ئەو كەسانەی كە وەها دۆخێكیان هەیە كاریگەری قووڵی دەبێت (ل. ۹۱-۹۲-۹۳).

پرسی كاریگەری لە بواری ئەندێشەو هونەردا

لێرەدا دەبێ جارێكیتر و بۆ هەمیشە بڵێین كە لە مێژووی بەرهەمە زەینیەكاندا هەرچەشنە «كاریگەریەكی» (بیرمەندان و هونەرمەندان لەسەر یەكتر) هیچ شتێ شرۆڤەناكات، یان دەوری روشنگەرانەی ئێجگار كەمی هەیە. ئەم كارە بەهۆی ئەو دوو فاكتەیە: بژاردن و ئاڵوگۆڕەكان (ڕێژەكان). یانی ئەوەكە: بە درێژایی مێژوو بەردەوام هەر نووسەر یان بیرمەندێك و هەروەها هەر گرووپێكی كۆمەڵایەتی لە دەڤەری خۆیدا زەنجیرەیەكی بەرین لە ئەندێشەكان، روانگە ئایینی، ئەخلاقی و سیاسیەكان ئەبینێتەوە كە دەرفەتی چەندین كاریگەری جۆراوجۆری شیاو پێكدێنن. نووسەر، بیرمەند یان گرووپی كۆمەڵایەتی لەنێوان ئەوانەدا یەكێ یان چەند سیستمێكی فكری هەڵدەبژێرێ و بەڕاستی كاری تێدەكەن. كەوابوو ئەو پرسەی كە بۆ مێژوونووس یان كۆمەڵناس گرنگی پەیدا دەكا ئەمە نیە كە تێبگات ئایا هیوم كاری كردۆتە سەر كانت، یان مونتنی و دێكارت كاریان كردۆتە سەر پاسكاڵ، یان بیرمەندانی سیاسی بریتانیایی پێش شۆڕش كاریان كردۆتە سەر چینی سێهەمی فەرانسا، ئەو دەبێ ئەم شتە راڤە بكات كە بۆچی ئەوان بەتایبەتی لەم قۆناغە مێژووییەی ژیانی خۆیاندا وەها كاریگەرییەكیان وەرگرتووە.

لەلایەكیترەوە، چالاكی سوژەی تاكی و كۆمەڵایەتی تەنیا

لە هەڵبژاردنی ئەندێشەیەکدا پێکنایەت کە ئەو بۆ خۆی بە گونجاوی دەزانێ، بەڵکوو لەو ئاڵوگۆڕانەی کە لەم ئەندێشەیەدا پێکیدێنی دیار و بەرچاوە. کاتێ کە باسی کاریگەری ئەرەستوو لەسەر فەلسەفەی توماسی، یان کاریگەری هیوم لەسەر کانت، یان کاریگەری دیکارت لەسەر پاسکاڵ دەکەین، هەرگیز ئەرەستوو، هیوم یان دێکارتی واقعی و مێژوویی و، بەرهەمەکان و بینراوەکان و ئەندێشەی واقعی ئەوانمان مەبەست نیە، بەڵکوو ئەندێشەی ئەرەستوو، هیوم و دێکارت، بەوجۆرەی کە قدیس توماس، کانت و پاسکاڵ خوێندویانە و تێگەیشتوون مەبەستە و ئەمەش شتێکی تەواو جیاوازە.

کەوابوو، دەبێ لە پێکهاتەی ئابووری، کۆمەڵایەتی و دەروونی ئەو گرووپەی کە کاریگەری وەردەگرێت بۆ هۆکاری ئەم دیاردەیە بگەڕین، لێرەشدا دیسان دەبێ شروڤە ماتریالیستیەکان ئەم کاریگەرییانە راڤەبکەن نە ئەوە کە لە راڤەکردنی پرسەکاندا لەجیاتی تۆژینەوەی کاریگەری هۆکاری ئابووری و کۆمەڵایەتی (لەئاست هۆکاری پەسیڤ) ئاماژە بە کاریگەری (هۆکاری ئەکتیڤ) بکەن. بۆ نموونە، باسی دوو قۆناغی گرنگی کاریگەری فەرهەنگی کەونارا لەسەر ئەندێشەی رۆژاوایی دەکەین: کاریگەری ئەندێشەی ئەرەستوویی لە سەدەی هەژدەهەمدا و لە هیۆمانیزمی سەردەمی رێنسانس دا.

هیۆمانیزمی سەردەمی رێنسانس و ئەو گرنگیە بەرینەی کە فەرهەنگی یۆنانی بۆ ئەندێشەی ئەوروپای رۆژاوا پەیدای کرد، لەبەر تیشکی ئەم پرسەدا رۆشن دەبێتەوە کە کۆمەڵگەی بورژوایی کە ئیتر چاوی لە ئاسمان نەدەبری بەڵکوو لە فکری مرۆڤ و زەمیندا بوو لە جەرگەی کۆمەڵگەی کۆنی فیوداڵیەوە سەری دەرهێنا و لە نوسراوەو بەرهەمەکانی یۆنان و رۆمی کەونارادا هونەرێکی دیبۆوە کە ئەویش مەیلی بە مرۆڤ و زەمین هەبوو. هیۆمانیستەکان ئینتما و ئەندێشەکانی خۆیان لە نوسراوەکانی ئەفلاتون و سیسرون دا دەبینیەوەو بەم هیوایە بە زمانی لاتین و یۆنانی قسەیان دەکرد کە گەشەی کۆمەڵگەی بورژوایی ئەو دەرفەتەیان پێبدات تا هەر ئەو شتانە بە زمانی نەتەوەیی خۆیان دەربڕن. هەروەها فەرهەنگی کەونارا تا دێرزەمانێك بۆ ئاڵمانیا گرنگی حەیاتی هەبوو (سەرنج بدە هێگل، گۆتە، هولدرلین و نیچە) کە لاوازی بورژوازی، گەشەی کزی سەرمایەداری و، نەبوونی شۆڕشێکی بورژوایی ئەم دەرفەتەی بۆ بیرمەندانی ئاڵمانی نەرەخساند کە وەك تیۆریدرێژانی چینی سێهەمی فەرانسا یان بریتانیا، سەردەمی کەونارا بەجێ بێڵن و بە زمانی تایبەتی خۆیان بپەیڤن. لە کۆتایی سەدەی نۆزدەهەمدا، فەرهەنگی سەردەمی کەونارا، لە ئاڵمانیاشدا، وەك شوێنەکانیتر و بگرە زیاتر لەهەر جێگایەکیتر وەك پێکهاتەیەك لە زانیاری فێرگەیی و ئاکادمیکی لێدێت. (ل ٩٧-٩٧-١٠٠).

سەربەخۆیی رێژەی ئایدیۆلۆژییەکان لە ژێرخان

کاتی باسکردن لەمەڕ پێوەندی ئایدیۆلۆژییەکان و سەرخانەکان نابێ سەربەخۆیی رێژەیی ئایدیۆلۆژییەکان لەبەرچاو نەگرین.

ئەڵبەت هەندێ لە توخمەکانی روانگەیەك، پاش ئەوەی لە چەندین بواری جۆراوجۆری وەك یاسا، ئایین یان هونەردا دەرکەوتن، یاسازانان، تیۆکراتەکان، نیگارکێشان، یان هونەرمەندانی سەردەم دەیانەوێ کە ئەوان زۆر زیاتر و بە هەموو ئاکامەکانیانەوە گەشەپێبدەن و لە چەند پێکهاتەیەکی تۆکمەدا بەیانی بکەن. بەمجۆرە، بێگومان یاسازانان لەسەر یاسا و تیۆکراتەکان لەسەر ئەندێشەی دینی کاریگەرییان دەبێ و بێهودەیە ئەگەر بمانەوێ هەموو رەهەندەکانی سیستمێکی یاسایی لەگەڵ ژێرخانەکان یان لەگەل بوارە فکرییەکانیتر پێوەندی بدەین. ئەڵبەت وەها پێوەندێك لەمەڕ ناوەرۆکی نۆرمە سەرەکیەکان لەئارادایە ـ بۆ نموونە لەمەڕ چەمکی مڵکداری تایبەتی لە کۆمەڵگەی بورژواییدا، لەمەڕ شێوازە تایبەتەکانی مڵکداری هاوبەشی زەمین لەنێوان جوتیار و ئاغا لە کۆمەڵگەی فیوداڵیدا. بەڵام پاش ئەوەی ئەم یاسایانە دارێژران، ئەوە دادوەران، یاسادانەران و یاسازانانن کە تا رادەیەکی زۆر لەمەڕ شێوازەکانی بەکارهێنای تایبەتی ئەوان لە چەندین بابەتی جیاوازدا بڕیاردەدەن کە لە دەقەکان و داب و نەریتەکاندا پێشبینی کراون. ئەڵبەت رۆشنە کە مێژووزان دەبێ لە کاری خۆیدا لەنێوان ئەم دوو ئاستەدا جیاوازی دابنێت، جیاوازییەك کە بە چەند بابەتی تایبەتەوە بەستراوەو هیچ یاسایەکی گشتی نایگرێتەوە. پێویست بە وتن ناکات کە ئەم پرسە هەم لەمەڕ یاسا راستە و هەم لەمەڕ هونەر، دین، فەلسەفە و، هەموو رەهەندەکانی تری ژیانی مەعنەوی. سەرئەنجام دەبێ ئەوەش بڵێین کە لەنێوان بەرهەمە سەرکەوتووەکان لە چەندین بواری جیاوازدا، ئەو بەرهەمانەی کە لەگەڵ هەندێ حاڵەتی هاوکێشی رێژەیی سازگارن، زۆرجار چەند شێوازێکی

گواستنەوە لەئاراداڕن کە دەبێ بۆ دەرکی ئەوانە هەم سەرنج بە نیازی دەروونی ئایدیۆلۆژی کۆن بدەین و هەم سەرنج بە کاریگەری دژوازی ئەو هێزە کۆمەڵایەتییانە بدەین کە قاڵبی ئەم گونجاوییە تێکدەشکێنن تا تۆخمەکانی جیهانبینی نوێی خۆیان بەشێنەیی بخولقێنن. (ل ١٠٠-١٠١-١٠٢).

چینە کۆمەڵایەتیەکان و جیهانبینییەکان

ئێمە لایەنگرانی ماتریالیزمی مێژوویی، دیاردەی سەرەکی بۆ دەرکی فاکتی کۆمەڵایەتی رابردوو و ئێستا لە بوونی چینە کۆمەڵایەتیەکاندا و لە پێکهاتەی پێوەندی ئەوان (خەبات و هاوکێشی و هاوکاری، بەپێی وڵات و قۆناغی مێژوویی) دەبینین و بەهۆی بڕوای دوگم یان پێشداوەری بەم ئاکامە نەگەیشتووین، بەڵکوو تۆژینەوەکانمان و چەندین لێکدانەوەی بەرفراوان کە لەوان ئاگادارین، بەردەوام گرنگی بێوێنەی چینی کۆمەڵایەتی لە بەراورد لەگەڵ گرووپە کۆمەڵایەتیەکانیتر پیشان داوە.

تۆژینەوە مارکسیستیەکان پیشانیان داوە کە بۆ پێناسەی چینی کۆمەڵایەتی دەبێ، لە هەموو بابەتێکەوە، دوو هۆکار لەبەرچاو بگرین کە پێوەندی دولایەنەیان پێکەوە هەیە، بەڵام تەواو یەکسان نین: دەوری هەر چینێك لە بەرهەمهێناندا و پێوەندی کۆمەڵایەتی ئەو لەگەڵ چینەکانیتر. بێ ئەوەی کە بمانەوێ لەمەڕ ئەم پرسە باسێکی دوور و درێژ وەری بخەین، یان پێناسەیەکی تەواو و هەمەلایەنە ئاراستە بکەین، رێمان بدەن با لێرەدا ئاماژە بە سێهەمین هۆکار بکەین کە تا رادەیەکی زۆر بەو دوو هۆکارەکەوە بەستراوە، بەڵام تەنیا ئاماژەکردن بەو تیریژیکی تایبەت بەسەر گرنگی چینەکان لەژیانی کۆمەڵایەتیدا دەهاوێژێ. ئەم هۆکارە لە درێژەی ئەزموونەکان و تۆژینەوەکانی ئێمە لە بواری کۆمەڵناسی (بەرهەمە) زەینیەکاندا بەدەست هاتووە: لە کۆتایی سەردەمی کەوناراوە، تا جێگایەك ئێمە ئاگاداربین، چینە کۆمەڵایەتیەکان ژێرخانی جیهانبینیەکان بوون...

وتەی سەرەوە بەم مانایەیە کە:

ئەلف) هەرجارە کە دۆزینەوەی ژێرخانی رەوتێکی فەلسەفی، ئەدەبی یان هونەری مەبەست بووە، ئێمە بە بەرەیەك، نەتەوەیەك، کلیسا، پیشە، یان هەر تاقمێکی کۆمەڵایەتی نەگەیشتووین، بەڵکو بە چینێکی کۆمەڵایەتی و پێوەندی ئەو لەگەڵ کۆمەڵگا گەیشتووین.

ب) زۆرینەی وشیاری شیاوی چینی کۆمەڵایەتی، بەردەوام جیهانبینەکە کە لەرووی سایکۆلۆژیکەوە تۆکمەیە و رەنگە لە بواری دینی، فەلسەفی، ئەدەبی یان هونەریدا بەیان بکرێت.

ئەم تێزانە تا کاتێ کە بەشێوەی گشتی و هەمەلایەنە و لەبەر تیشکی ئەزموون و شرۆڤەکاریدا نەسەلمێندرێن رەنگە تەنیا وەك رێکەوتێك حساب بکرێن. بەڵام هێشتا تا وەها ئەنجامێك مەودایەکی درێژمان هەیە. سەرەرای ئەمەش، دەبێ ئاماژەی پێبکەین کە چینەکان تاقە گرووپێکن کە پێوەرە بەهاییەکانیان شاز و تایبەتە، چونکە هەر چینێك، ئامانجێکی جیاوازی لە رێخستنی کۆمەڵایەتی بەرفراوان هەیە، بەجۆرێك کە تەنانەت هاوکاری نێوان چینەکان تەنیا دەرفەتێکی کاتی و برگەییە بۆ گەیشتن بە چەن ئامانجێکی تەواو جیاواز. رەنگە چینەکان لە بواری ژیانی سیاسیدا بۆ خەبات لە دژی دوژمنێکی هاوبەش هاوپەیمانی رێك بخەن، بەڵام هەرکامیان ئامانجێکی جیاوازیان لە مرۆڤ و رێخستنی کۆمەڵایەتی هەبێت.

وەك فەرزیە ئەمەش زیاد بکەین کە رەنگە دەکرێ جیاوازی نێوان ئایدیۆلۆژییەکان و جیهانبینیەکان لە خەسڵەتی ئابستراکت و سەرئەنجام خەوشدارکەری ئایدیۆلۆژییەکان و خەسڵەتی گشتی و کۆنکرێتی جیهانبینیەکاندا ببینین. بە کەڵکوەرگرتن لە وەها فەرزییەیەك رەنگە بتوانین لە کۆمەڵگەی چاخی نێوەڕاست و کۆمەڵگەی مودێرندا، لانیکەم جیهانبینەکان لەگەڵ چینە کۆمەڵایەتیەکان پێوەند بدەین ـ ئەڵبەت تا ئەوکاتەی کە ئەوان وەها ئامانجێکیان هەیە کە تێکرای کۆمەڵگای مرۆڤی دەگرێتەوە ـ و ئایدیۆلۆژییەکان لەگەڵ گرووپە کۆمەڵایەتی و چینە کۆمەڵایەتیە کۆن و رزیوەکان پێوەند بدەین ـ کە بە هەڵویستی سست و لەرزۆك تەنیا داکۆکی لە دۆخی پێشوو و ئیمتیازەکانیان دەکەن...

بەرای من چینی کۆمەڵایەتی بەم سێ هۆکارەی خوارەوە پێناسە دەکرێت:

ئەلف) دەوری ئەو لە بەرهەمهێناندا،

ب) پێوەندی ئەو لەگەڵ چینەکانیتردا،

ج) وشیاری شیاوی ئەو کە جۆرێك جیهانبینیە(ل ١٠٨-١١٠-١١٧).

سەرچاوە:
جامعە، فرهنگ، ادبیات
نویسندە: لوسین گلدن
ترجمەی: جعفر پوینده، نشر چشمە، تهران ١٣٨٠

نەخۆشی شەکرەو سکپڕی

دکتۆر ئەلموعتەز ئەلخەیر ئەحمەد

پەرچڤەی: ڕۆشنا ئەحمەد

دیمەنی ژیان بە منداڵەوە چەند جوانە! کاتێك دەوروبەرمان پڕ لە پێکەنین‌و جموجۆڵ دەکەن، هێندەی خۆشمان دەوێن، بەرپرسیارێتی بوونی ئەوان‌و گەورەکردنیان لەسەر بنەڕەتێکی تەندروست‌و لەش ساغی دوو ئەوەندە لە ئەستۆمانە، هەڵبەت بنەڕەتی دروست بوونی منداڵیش بەر لە هەرشتێك دایکێکی تەندروست‌و لەش ساغە.

نەخۆشی شەکرە یەکێکە لە نەخۆشییە درێژخایەنەکان‌و دوچاری ژنان دەبێتەوە یان بەر لە سکپڕی یان لەکاتی سکپڕیدا، لەبەر ئەوە پێویستە ژنی سکپڕ دڵنیا بێت لەباری تەندروستی خۆی‌و هەروەها کۆرپەلەکەشی. بەر لەمەش با باسێکی کورتی نەخۆشی شەکرەو سکپڕی بکەین.

دیارە ژنان پێش سکپڕی یان لەکاتی سکپڕیدا یاخود لەدوای منداڵبوون دوچاری نەخۆشی شەکرە دەبن، دووچاربوونیشی درێژخایەنەو بە درێژایی ژیان لەگەڵیاندا بەردەوام دەبێت، ڕەنگە ژن لەسەرەتای سکپڕیدا دوچاری بێت، بەتایبەتی ئەوانەی پێش دووگیانی بێ ئەوەی پێی بزانن دوچاری بون‌و لەکاتی سکپڕیدا بەدەردەکەوێت، ئەو ژنانەی ڕێژەی شەکرە یان کلوکۆز تیایاندا دوچاری کەموکوری هاتووە، بەم حاڵەتەش دەوترێت قۆناغی بەر لە دووچاربوون بە شەکرە، حاڵەتی ئەوتۆش هەیە کە ژن لەکاتی دووگیانیدا بۆ یەکەم جار دوچاری شەکرە دەبێت.

توانای ژن لە بەرگەگرتنی گۆڕانە فسیۆلۆژییەکان لەکاتی سکپڕیدا، کە تای تەرازووی ئاستی کلوکۆز لە خوێندا بەرز دەکاتەوەو ئەوەی وا دەکات لە حاڵەتی هاوسەنگیدا ڕایبگرێت هۆکارێکی ئەم دووچاربوونەیە، لەبەر ئەوە پزیشك یەکەم ئامانج لە کارەکەیدا لابردنی هۆکارە دەرەکیەکانە وەك قەڵەوی‌و بەرنامەیەکی نارێکی خۆراك بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگی جەستە بە بەردەوامی.

گۆڕانی هۆرمۆنەکان ڕۆڵێکی گرنگ لە لاسەنگی تەرازووی بەرزبوونەوەی کلوکۆز دەگێڕن، تاوەکو بڕێکی پێویستی کلوکۆز بۆ پرۆسەی گەشەی کۆرپەلە دابین بکات. جەستەی ژن لەکاتی سکپڕیدا چەندین هۆرمۆن دەردەدات کە دژن بەکاری هۆرمۆنی ئەنسۆلین ئەمەش بەزۆری لە ڕێگەی کەمکردنەوەی هەستیاری‌و بزێوی وەرگرەکانی ئەنسۆلین ڕوودەدات.

هەروەها ویلاش بەهەمان شێوە لە بەرزکردنەوەی

کلوکۆزدا ڕۆڵ دەگێڕێت، لە ڕێی دەردانی چەند هۆڕمۆنێکی دژ بە ئەنسۆلین لەبەر ئەوە ئەگەری دوچاربوونی شەکرە لای ژنی سکپڕ زیاتر دەبێت، چونکە ویلاش دەست بە دەردانی چەندین هۆڕمۆن دەکات.

ئەو هۆڕمۆنانەی شەکر لە خوێنی ژنی دووگیاندا بەرزدەکەنەوە:

١- هۆڕمۆنی چالاککاری دروستکردنی ویلاشی مرۆیی Human Chorinic Gonadotopin:

ئەم هۆڕمۆنە لە خانەکانی چینی گۆشتینی بۆشایی زێداو لە ڕێی شلەمەنیە جیاوازەکانی ژنەوە دەردەدرێت پاش ٨ – ٩ ڕۆژ لە هێلکە دروستکردن لەخوێنی ژندا بەدەردەکەوێتو پاش ماوەیەکی کەم لە چاندنی بلاستوسیت لەبۆشایی زێدا، پاشان بەشێوەیەکی خێرا ئەم هۆڕمۆنە بەرزدەبێتەو ە تا لە هەفتەی ١٠ – ١٢ دەگاتە ئەو پەڕی ئاستەکانی، ئەم هۆڕمۆنە نیشانەیەکی هەبوونی سکپڕییە، پاش هەفتەی ١٦ – ٢٠ سکپڕی هۆڕمۆنەکە کەمدەبێتەوە لە ئاستی لوتکەدا، ئەرکی بنەڕەتی ئەم هۆڕمۆنە کە پرۆتینێکی شەکرەیە بریتیە لە پاراستنی تەنی زەرد هەتا پاش سوڕی مانگانەو ڕاگرتنی هاوسەنگی هۆڕمۆنی پێویست بۆ بەردەوام دروست بوونی یان شی بوونەوەی ویلاش.

٢- هۆڕمۆنی ویلاشی چالاککاری جەستەیی شیری مرۆیی Human Somatomamotropin:

پرۆتینێکە لە کێشی ٣٨ هەزار لە هەفتەی پێنجەمی سکپڕیدا دەست بە دەردان دەکات، ئاستەکەی لەگەڵ قەبارەی ویلاشدا بەرزدەبێتەوە،پێشتر بەم هۆڕمۆنەیان دەوت هۆڕمۆنی شیری ویلاش، ئەم هۆڕمۆنە هۆکاری کەمبوونەوەی هەستیاری وەرگرەکانی ئینسۆلینە، لەبەر ئەوە دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی کلوکۆزی دایک، ئەم هۆڕمۆنە پاڵنەری دەردانی ترشە چەورییەکانە لەنێو شانە چەوریەکانی ژندا، کاریگەری لاوازی هەیە لەسەر گەشە کردن وەك هۆڕمۆنی گەشە کردن.

٣- هۆڕمۆنی ویلاش شیکەرەوەی ئەنسۆلین Placental Insulinase:

٤- کۆرتیزۆلی ئازاد Free Cortisol، ڕێژەی گشتیو ئازاد بۆ نزیکەی (٢ – ٣) ئەوەندەی ئاستە سروشتیەکەی بەرز دەبێتەوە.

٥- هۆرمۆنی ئیسترۆجین‌و پرۆجسترۆن Estrogen and Progesterone Hormones:

ئاستی دەردانی ئیسترۆجین بۆ (٣٠) ئەوەندەی ئاستە سروشتیەکەی بەرز دەبێتەوە لە کۆتاییەکانی سکپڕیدا، بەڵام ئاستی پرۆجسترۆن بۆ (١٠) ئەوەندە لە کۆتاییەکانی سکپڕیدا، هەردوو هۆرمۆنەکەش هەستیاری وەرگرەکانی ئەنسۆلین کەمدەکەنەوە، هەروەها ژمارەی ئەو وەرگرانەش کەمدەکەنەوە.

چی لە سیستمی رژێنەکانی دیکەی دەردانی هۆرمۆنەکان لای ژنی سکپڕ روو دەدەن؟

١- ژێر مێشکە رژێن: بەشی پێشەوەی ئەم رژێنە لەکاتی سکپڕیدا بۆ زیاتر لە نیوەی قەبارە سروشتیەکەی گەورە دەبێت، لەبەر زۆرتر دەردانی هۆرمۆنەکانی وەك کورتیکوتروفین، دەرەقی، بۆلاکتین لە کاتێکدا چەند هۆرمۆنێکی دی کەمتر دەبنەوە لە ئەنجامی کاریگەری خراپی ئیسترۆجین‌و پرۆجسترۆن کە لە ویلاشدا دەردەدرێن، دیارە ئەو هۆرمۆنانەی دەردانیان زیاتر دەبێت دژ بەکاری ئەنسۆلینن.

٢- رژێنی سەر گورچیلەکان /سەرگورچیلە رژێن: رێژەی دەردانی ئەم رژێنە زیاتر دەبێت، رەنگە ئەم هۆرمۆنانە ترشە ئەمینییەکان لە شانەکانی دایکەوە بۆ دروستکردنی شانەکانی منداڵ بگوازنەوە،هۆرمۆنی ئەلدۆستیرۆن دەگاتە دوو ئەوەندەو لە کۆتایی سکپڕیدا دەگاتە ئەوپەڕی، هەندێك بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەکاتی سکپرشیدا بۆ ئاستی ئەم هۆرمۆنەو ئیسترۆجین دەگێڕنەوە.

٣- رژێنی دەرەقی: قەبارەی ئەم رژێنە لەکاتی سکپڕیدا دەگاتە نیوەی قەبارە سروشتیەکەی، ئەمەش لە ئەنجامی هۆرمۆنی چالاککاری دروست کردنی ویلاشەوەیە، بێجگە لە کاریگەری هۆرمۆنی چالاککاری دەرەقی‌و هۆرمۆنی چالاککاری دەرەقی ویلاش.

٤- رژێنە نزیکەکانی دەرەقی: بە زۆری ئەم رژێنانە لەکاتی سکپڕیدا گەورە دەبن، بەتایبەتی ئەگەر کالسیۆم لە خۆراکی دایکیدا کەم بێت.

رۆڵی وێڵاش لەدەردانی هۆرمۆنەکاندا:

١- وێڵاش رێگە بە تێپەڕبوونی هەردوو هۆرمۆنی ئەنسۆلین‌و کلوکۆز نادات، دیارە لەبەرئەمەیە پزیشك بەکارهێنانی ئەنسۆلین بەتاکە چارەسەرێك بۆ رێکخستنی شەکر لەکاتی سکپڕیدا دادەنێت، چونکە بەرێگەیەکی راستەوخۆ کارناکاتە سەر کلوکۆزی کۆرپەلە.

٢- رێگە بە تێپەڕبوونی کلوکۆز دەدات لە رێی وێڵاشەوەو بەشێوەی بڵاوبوونەوەی گونجاو، کە پێویستی بە وزە نییە، بەڵکو لەرێی گوێزەرەوەوە بڵاو دەبێتەوە. ئاستی کلوکۆزی سروشتی کۆرپەلە نزیکەی ٢٠ مگم / دسل لەئاستی کلوکۆزی خوێنی دایك کەم دەکات.

٣- وێڵاش رێگە بە تێپەڕبوونی تەنە ژەهراوییەکان دەدات لە رێی بڵاوبوونەوەی ئاسانەوە، لەبەرئەوە بەرزبوونەوەی ئاستی ئەو تەنانە لە خوێنی دایکدا مەترسییەکی تەواو لەسەر کۆرپەلە دروست دەکات.

٤- لە رێی گواستنەوەی سادەوە وێڵاش رێگە بە تێپەڕبوونی ترشە ئەمینیەکان دەدات.

٥- وێڵاش رێگە بە تێپەڕبوونی ترشە چەورییەکان دەدات.

گۆڕانەکانی لەمیتاپۆلیزمدا روودەدەن لەکاتی سکپڕیدا، چین ؟

بەشێوەیەکی گشتی، رێژەی زیندەپاڵ (میتابۆلیزم) لەژنی دووگیاندا نزیکەی ١٥٪ ی سەروو رێژەی سروشتی لەنیوەی دووەمی ماوەی دووگیانی دا بەرز دەبێتەوە. لەوانەیە بەرزبوونەوەی ئەم رێژەیە هۆکاری ئەوە لێك بداتەوە بۆچی ژنی دووگیان هەست بەگەرمییەکی زۆر لەجەستەی دا دەکات، سەرباری پێویستی لەش بۆ بەرهەمهێنانی ووزەیەکی زیاتر بۆ ماسولکەکان بۆئەوی بتوانێت ئەو قورساییە زیادەیە هەڵبگرێت‌و پارێزگاری لە هاوسەنگی لەش بکات.

ژمارەی وەرگرەکانی ئەنسۆلین لەئەنجامی زیاتر بوونی رژێنەکانی سەروو گورچیلەو ژێرمێشکە رژێن کەم دەبنەوە، جووڵەی ترشە چەورییەکان زیاتر دەبێت‌و توانای شانەکان لەگرتنی گلوکۆزدا کەم دەکەنەوە، لەئەنجامی ئەمەشدا رێژەی دەردانی کلوکۆز لە جگەردا بەرز دەبێتەوە.

ئەم بەرزبوونەوەیەی ئاستی کلوکۆز پاڵ بە خانەکانی بیتا – لەپەنکریاسدا دەنێت کە ئەنسۆلین زیاتر دەربدەن، دیارە ئەم کاریگەرییە بەردەوامە لەکاتی سکپڕیدا ئەو خانانە ماندوو دەکەن، هۆرمۆنی نورا درنالین سوودی کلوکۆز کەم دەکاتەوەو یاریدەی چەورییە ئازادەکانیش لە خوێندا دەدات بە هاوکاری هۆرمۆنی ئەدرینال، هۆرمۆنەکانی رژێنی دەرەقیش کلوکۆز لە ریخۆڵەدا زیاتر دەمژن، ئەم هۆرمۆنانە دەبنەهۆی پوکانەوەی هەڵگری کلوکۆز لە جگەردا.

ئەو خانانەی کلوکۆز لە جگەردا هەڵدەگرن، لەئەنجامی خاڵی بوونەوەیان زوو لەناو دەچن و دواتر دووچاربوونی شەکرەیان لێ چاوەڕێ دەکرێت، بێجگەلەوەش هۆرمۆنی سیرۆکسین ڕێژەی زیندەپاڵی / میتاپۆلیزمی ئەنسۆلین و دەربازبوون لێی زیاتر دەکات، بەتایبەت ئەگەر هەڵگیراوی ئەنسۆلین کەم بێت، ئەمەش ئەو خانانە ماندوو دەکات کە ئەنسۆلین دەردەدەن.

وەك بینیمان، کەشی ناوەوەی لەش وادەکات ڕێژەی ئاستی کلوکۆز لە خوێندا بەرز بێتەوە، بەڵام مانای ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کەهەموو ژنێکی سکپڕ دووچاری شەکرە دەبێت. جەستەی خۆی ئاستی کلوکۆزو مادەخۆراکیەکانی دیکەلەخوێنی دایکدا بەرزدەکاتەوە، بۆ دابینکردنی بوونیادە پێویستیەکان بۆ بونیادنانی جەستەی کۆرپەلە.

دەستنیشان کردن:

دەستنیشانکردنی نەخۆشی شەکرە لەکاتی سکپڕیدا، لە ڕێی پشکنینی خوێنی ژنەکەوە دەبێت بۆ دیاریکردنی ئاستی کلوکۆز تیایدا .

کاتی پشکنین:

بەگوێرەی هۆکاری مەترسیدار لای ژنی سکپڕ، کاتی پشکنین دیاری دەکرێت، وەك:

١- ئەو ژنەی ئەو هۆکارە مەترسیدارانەی هەیە:

أ- قەڵەوی.

ب- بەرواری دووچاربوونی ئەو ژنە.

ج – نەخۆشی شەکرە.

د – بۆماوەیی شەکرە لە خێزاندا.

ئەو ژنانەی لەم خاڵانە شك دەبن دەبێت لەیەکەم سەردانی پزیشکدا پشکنینی شەکرەیان بۆ بکەن، ئەگەر ئاکامی پشکنینەکە (نێگەتیف) بوو، دەبێت جارێکی دی لەنێوان هەفتەی(٢٤ – ٢٨) ی سکپڕیدا پشکنین بکاتەوە تاڵەنەبوونی حاڵەتی شەکرە دڵنیابێت.

٢- ئەوژنەی هۆکارە مەترسیدارەکانی مام ناوەندە:

دەبێت ئەم ژنانە لە هەفتەی (٢٤-٢٨) پشکنینی شەکرە بەئەنجام بدەن.

٣- ئەو ژنەی هۆکارەکانی کەم مەترسیدارن:

أ- تەمەنی لە ٢٥ ساڵ کەمتربێت.

ب- کێشی سروشتی بەر لە سکپڕی بزانێت.

ج – نەبوونی هۆکاری بۆماوەیی نەخۆشی شەکرە.

د – ڕێژەی کلوکۆز دوچاری کەم و کوری نەهاتبێت.

هـ – پێشتر بە سەختی منداڵی نەبووبێت.

ئەگەر ئەم خەسڵەتانە لای ژنێك هەبێت، پزیشك پێویستی بە پشکنینی ئاستی کلوکۆز نابێت. دەستنیشانکردنی شەکرەش پێویستی بە پشکنینی ئاستی کلوکۆزە ئەگەر لە ١٢٦/ مگم زیاتر بێت.

وەرگرتنی کلوکۆز:

ئەم تاقیکردنەوەیە بۆ زانینی توانای جەستەیە لەوەرگرتنی بڕێك کلوکۆز لە ڕێی دەمەوە، ئاستی بڕەکان جیاوازە شێوەی بەربڵاویش (١٠٠گم) کلوکۆزە لەڕێی دەمەوە، بەپێی ئەوەی وا لەکەسی وەرگر دەکات هێڵنج بدات، شلەکە سارد دەکرێتەوەو کاتەکانی وەرگرتنی دیاری دەکرێت، بەرلەهەر شتێك ئەو کەسەدادەنیشێت و جگەرە ناکێشێت لەکاتی پشکنیندا بڕێك لە خوێنی وەردەگیرێت و دواتر ئاکامەکان دەخوێنرێنەوە، وەك لەم خشتەیەدا هاتووە:

کاتی وەرگرتنی نمونەیەك	ئاستی کلوکۆز
(٨-١٠) سەعات	٩٥ مگم /دسل
پاش یەك سەعات لە خواردنی کلوکۆز	١٨٥ مگم /دسل
پاش دووسەعات لە خواردنی کلوکۆز	١٥٥ مگم / دسل
پاش سێ سەعات لەخواردنی کلوکۆز	١٤٠ مگم / دسل

چۆنیەتی زاڵ بوون بەسەر ئاستی کلوکۆزدا:

خوێندنەوەی ڕاستی ئاستەکە بایەخێکی گەورەی هەیە لە

دیاریکردنی دووچاربوون بەشەکرە یان نالای ژنی سکپڕ، دیارە خوێندنەوەی هەڵە لەلایەن پزیشکەکانەوە وای کردووە زۆر ژن وابزانن دووچاری شەکرە بوون، کەلەراستیشدا دووچاری نەبوون.

لەبەرئەوە دەبێت دوو یان سێ جار خوێندنەوە بۆئاستەکەی بکرێتو بۆ ئاسانکاریش چەند پۆلێنکارییەك ئامادەکراوە، کەبەناوبانگترینیان پۆلێنکاری (وایت) ە White's Classification/:

پۆلێنکاری وایت بۆنەخۆشی شەکرە لەگەڵ سکپڕیدا
A١. ئاستی شەکرە لە خوێنی دایکدا لە سنورێکی سروشتیدایە (کەمتر لە ١٢٦ ملگم دسل).
A٢ ئاستی شەکرە زیاتر لەسنورە سروشتیەکەی کاتی سکپڕی (زیاتر لە ١٢٦ ملگم/ دسل).
B ژنێکی سك پڕ کەپاش بیستساڵی شەکرەی هەیە وتاکەمتر لە (١٠) ساڵ بەردەوام بووە.
C ژنێکی سکپڕ کەپێش تەمەنی بیست ساڵی شەکرەی هەیەو زیاتر لە (١٠) ساڵ بەردەوام بووە.
D ژنێکی سکپڕ کەلەتەمەنی (١٠ -١٩) ساڵی شەکرەی هەیەو لەنێوان (١٠ -١٩) ساڵ بەردەوام بووە.
F ژنێکی سکپڕ کە تێکچوونی تەواوی ئاستی شەکرەی هەیە.
R ژنێکی سکپڕ کەتێکچوونی تۆڕی زۆربوونی شەکرەی هەیە.
H ژنێکی سکپڕو سستی خوێنبەرەکانو نەخۆشی دڵی هەیە.

لەم پۆلێنکارییەدا تێبینی دەکەین ژنی سکپڕ، ئەوەی پلەی (F) ی هەیە، بریتی یە لەو سنوورە جیاکەرەوەیەی کەنیشانە درێژخایەنەکانی بەردەکەوێت لەکاتی سکپڕیدا.

چارەسەرو بەدواداچوون:

ئامانجی چارەسەر لەکاتی سکپڕیدا، زانینی ئاستی کلۆکۆزەو هەوڵدان بۆ هێشتنەوەی لە ئاستێکدا کە مەترسی بۆ کۆرپەلەو دایك نەبێت. لەبەر ئەوە دەبێت پزیشك ئەو ژنە هان بدات رۆژانە خۆی بپشکنێت، ئامۆژگاری ئەوەش ناکەین کە میز بەکاربهێنرێت بۆ بەدواداچوونی ئاستی شەکرە، پاشان دەبێت هۆکارە مەترسیدارەکانی دیکەش لەیاد نەکرێت، وەك پەستانی خوێن، بوونی ئاوی مەییوی سپی لە میزدا، دەبێت چاودێری دایكو هەروەها کۆرپەلەش بکرێت.

بەرنامەی چارەسەرکردن پشت بە سێ لایەن دەبەستێت:

١- چارەسەری نوژداری خۆراکی: لەبەرچاوگرتنی جەستەی ژن، ژنی قەڵەو دەبێت ٣٣/٣٠ ٪ ی کۆی تا ووزەکانی لە رۆژێکدا کەمبکاتەوە، تێبینی کراوە کەمکردنەوەی رێژەی کاربۆهیدرات لە خۆراکی رۆژانەدا، کلوکۆزی دایك کەمدەکاتەوەو تەندروستی منداڵ / کۆرپەلە باشتر دەکات.

٢- وەرزش: بە ئەنجامدانی چەند وەرزشێکی مام ناوەند بۆ ژنی سکپڕ بەسوودە چ بۆخۆی یان بۆ تەندروستی کۆرپەلەکەی، ئەگەر هیچ رێگرێکی نوژداری لەبەردەمیدا نەبێت.

٣- دەرمانو بەکارهێنانی ئەنسۆلین: بەو پێیەی ئەنسۆلین ناتوانێت ویلاش تێپەرێنێت ئەنسۆلین بە باشترین چارەسەر دادەنرێت بۆ ژنی سشکپڕ کە دوچاری شەکرەی سکپڕی هاتووە.

هۆکاری بەکارهێنانی ئەنسۆلین لای ژنانی دوچاربوو بە شەکرە لەکاتی سکپڕیدا:

شکست هێنانی چارەسەرە نوژدارییە خۆراکیو وەرزشی یەکان بۆ زاڵ بوون بەسەر ئاستی کلوکۆز لە خوێندا لەم حاڵەتانەدا:

أ – ئەگەر ئاستی کلوکۆز لای ئەو ژنە لە ٩٥ گم / دسل زیاتر بوو یان ئاستەکەی لە پلازمای خوێندا لە ١٠٥ گم / دسل زیاتر بوو.

ب- ئەگەر ئاستی کلوکۆز پاش یەك سەعات لە نانخواردن لە ١٤٠ مگم / دسل زیاتر بوو یان ئاستەکەی لە پلازمای خوێندا لە ١٥٥ مگم / دسل زیاتر بوو.

ج- ئەگەر ئاستی کلوکۆز پاش دوو کاتژمێر لە نانخواردن لە ١٢٠ مگم / دسل زیاتر بوو، یان ئەگەر ئاستەکەی لە پلازمای خوێندا لە ١٣٠ مگم / دسل زیاتر بوو.

دەبێت ئەو ژنە رابهێنرێت کە خۆی ئەنسۆلین بەکاربهێنێت، بەدواداچوونی ئاستی کلوکۆز رێنیشاندەرە بۆ کاریگەری بڕەکەو کاتی وەرگرتنی.

بڕی ئەنسۆلین:

زۆربەی کات پزیشك بە پێدانی ٢٠- ٣٠ یەکە لە ئەنسۆلین دەست پێدەکاتو وەك بڕێکی بەیانیان، ئەنسۆلینی ماوە مامناوەند ٣ /٢ بڕە، بەڵام ئەنسۆلینی ماوە کورت ١/٣ بڕە. لە رێی بەدواداچوونی باری ژنی سکپڕەوە، ئاستی پێویستی بە بڕی ئێوارانی دیاری دەکرێت یان بۆی زیاد دەکرێت لەکاتی

Stage 1

initial (latent) phase

active phase

Stage 2

fetus

uterus

umbilical cord

crowning of the head

Stage 3

پێویستدا.

هەرچی کۆرپەلەی ناو منداڵدانی دایکە،شایەنی هەموو چاودێری و بەدواداچونێکە، رای جیاواز هەیە سەبارەت بە کاتی چاودێری کردنی کۆرپەلە، بەڵام چەند حاڵەتێکی وەك ژەهراوی بوونی سکپڕی و بەرزبوونەوەی پەستان و خوێنبەربوون پێش منداڵبوون و لاوازی گەشەی کۆرپەلە لە منداڵداندا، وا دەکات هەرزوو چاودێری بکرێت. هەندێك پزیشك لە پشکنینی کۆرپەلەدا هێلکاری دڵی کۆرپەلە دەگرێت، یان لەکاتی ژان بۆ هاتنی لە هەفتەی (٣٦) ی سکپڕیدا، کە هێشتا کاتی نییە، چەند قوتابخانەیەك وەك قوتابخانەی ئەمریکی ئەو پشکنینانە لە هەفتەی (٤٠) ی سکپڕیدابە ئەنجام دەدەن، لە قۆناغی منداڵ بوونی ئەو ژنانەی کە هیچ نیشانەیەکی نەخۆشییان نییە.

تیشك گرتنی بە شەپۆلەکانی سەروو دەنگی (سۆنەر) لە هەفتەی (٣٤) ی سکپڕیدا دەست پێدەکات بۆ دەستنیشانکردنی هەر شێواندنێکی کۆرپەلە، بەڵام هەندێك ژن زووتر ئەو پشکنینانەیان بۆ بەئەنجام دەدرێت، ئەوانەی قەڵەون یان ئەوانەی لە تەمەنی سکەکەیان دڵنیا نین، یان ئەوانەی لە گومانی دوچاربوونیاندان بە شەکرە، لە حاڵەتی هەبوونی هەر تێکچوون یان شێواندنێك پزیشك پێویستی بەسەر لە نوێ پشکنینەوەی ژنە سکپڕەکە دەبێت. هەندێك پزیشك پێیان باشە پشکنینی شەپۆلە دەنگیەکان بۆ کۆرپەلە لە نێوان هەفتەی ١٨ — ٢٢ سکپڕیدا بکرێت.

پێویستە پزیشکی چارەسەرکار کاتی بەدواداچوون لەگەڵ دایکە سکپڕەکەدا رێك بخات، بە جۆرێك لە سەرەتاوە هەتا هەشتەم مانگ بە دوو هەفتە جارێك پشکنینی بۆ ئەنجام بدات، دوای ئەوەش هەتا کاتی منداڵ بوون هەفتەی جارێك، لەبەر ئەگەری نزمبوونەوەی کلوکۆز لە خوێنی دایکدا، دەبێت کەس و کاری ئەو ژنە لەسەر چۆنیەتی چارەسەر کردن و دۆزینەوەی نزم بوونەوەی شەکرەکە رابهێنێت، بێجگە لەوەش دەبێت لە سەرەتای سێ مانگی یەکەمی سکپڕی لای ئەو ژنانەی کە پێشتر شەکرەیان هەبووە پشکنینی ووردی تۆریی بۆ ئەنجام بدات، بەڵام ئەو ژنانەی تۆڕی شەکرەییان دوچاری کەموکوری هاتووە دەبێت لە سێ مانگی دواتردا پشکنینی بۆ بکرێت.

قۆناغی منداڵ بوون:

دوچار بوون بە شەکرە مانای ئەوە ناگەیەنێت کە منداڵ بوونەکە هەر لە رێی نەشتەرگەری یان بەر لە وادەی خۆی بێت، چونکە زۆر جار منداڵ بوونەکە بەسروشتی دەبێت، ئەگەر دایکەکە رێنماییەکانی پزیشك جێ بەجێ بکات و بە باشی بەسەر ئاستی شەکر لە خوێنیدا زاڵ بێت.

بەڵام بەردەوام بوونی سکپڕی بۆ زیاتر لە (٣٨) هەفتە،

کۆرپەلە تیایدا گەورە دەبێتو پێویستی بە نەشتەرگەری دەبێت، باشترە دایك هانبدرێت شیری خۆی بداتێ.

پێویستە پاش منداڵ بوون بە درێژایی (٦) هەفتە چاودێری حاڵەتی دایکەکە بکرێت، ئەگەر ئاستی شەکرەکەی سروشتی بوو، ئەوا دەبێت بەهەر سێ ساڵ جارێك پشکنینی بۆ ئەنجام بدرێت.

ئەو دایکانەی توانای هەڵگرتنی کلوکۆزیان تێکچووە دەبێت ساڵانە بپشکنرێنو چارەسەری خۆراکیو وەرزشییان بۆ دابنرێت، دەبێت بەرنامەیەکی بۆ دابنرێت کە لە مەترسی قەڵەوبوون بپارێزرێت.

بەکارهێنانی حەپی سکپڕنەبوون کەئیسترۆجینو پرۆجسترۆنی تێدایە دەکرێت وەك رێگرێك بۆ سکپڕی دابنرێت ئەگەر هیچ رێگرێکی نوژداری نەبێت.

ماوەی پێش سکپڕی:

دەبێت یاریدەی هەموو ئەو ژنانە بدرێت کە دەیانەوێت منداڵیان ببێت، چ بە وەرگرتنی بەروارێکی نوژداری یان دانانی بەرنامەی خۆراکی، فێرکاری دەرمانەکان، هەبونی منداڵبوونی پێشتر، ئەگەر چەند دەرمانێك بەکاربهێنێت، دەبێت پزیشك بەپێی پێویست رایبگرێت یان بیگۆڕێت، پاشان ئاستی کلوکۆزی راگیر بکرێت هەتا لە هەموو دوچاربونێك پارێزراو بێت، لە قۆناغی دروست بوونی ئەندامەکانی کۆرپەلەدا (٤ — ٨) هەفتە، دیارە هیمۆگلۆبین کە بە کلوکۆزەوە بەندە یەکێکە لە هێما باشەکانی زاڵ بوون بەسەریدا بەجۆرێك کە ئاستەکەی (٧٪) زیاتر نەبێت لە هیمۆگلۆبینی خوێندا،ئەوجا دایك هانبدرێت دەرمانەکانی وەك (فۆلیك) بەکاربهێنێتو هەندێك خووی خراپی وەك جگەرەکێشان تەرك بکات.

کاریگەری نەخۆشی شەکرە لەسەر دایكو کۆرپەلە:

١- کاریگەری شەکرە لەسەر کۆرپەلە. .....

١- گەورەیی قەبارەی کۆرپەلە: قەبارەی کۆرپەلە دەکەوێتە ژێر کاریگەری ئاستی کلوکۆز لە خوێنی دایکدا ئەگەر ئاستەکە لە ١٣٠مگم / دسل زیاتر بوو، رێژەی ئەم گەورەبوونە بەرزدەبێتەوە، ئەمیش پاش هەفتەی (٣٢) لە سکپڕی بە ئاشکرا زیاتر دەبێت. ئەگەرچی هەندێك توێژینەوە ئاماژە بەوە دەکەن کە پاش هەفتەی (٢٤) لە سکپڕی روودەدات.

پزیشك هەموو کات هەوڵ دەدات لە گەورەبوونی قەبارەی کۆرپەلە دایکەکە بە دوور بگرێت، هەتا تووشی منداڵبوونی سەخت نەبێتەوەو منداڵەکەش زامدار نەبێت، زۆر جار هەموو ئەندامەکانی کۆرپەلە، مێشکی نەبێت گەورە دەبن (لای ژنێك شەکرەی هەبێت) ئەو کۆرپەلانەی دایکییان شەکرەیان هەیەو بەوە جیادەکرێنەوە، کە جگە لە قەبارە گەورەیی ناوچەی شانیان پان دەبێت وچەوری تیایاندا کۆدەبێتەوە، دیارە بەرزبوونەوەی ئاستی ئەنسۆلین لە خوێنی کۆرپەلەدا لە ئەنجامی بەرزبوونەوەی ئەو کلوکۆزەوەیە کە خوێنی دایکەوە تێدەپەرێتو ئەمەش گەشەی کۆرپەلە زیاتر دەکات، قەڵەوی هۆکارێکی سەربەخۆو گرنگە لای ئەو دایکانەی شەکرەیان هەیەو قەبارەی کۆرپەلەکانیان گەورە دەبێت بە بەراورد بەو دایکانەی شەکرەیان نییە.

٢- لەباربردن: چەندین توێژینەوە سەلماندویانە کە لەبارچونی خۆرسکی کۆرپەلە بەندە بە زاڵ بوونی لاوازی دایك کە شەکرەی هەیە بەسەر کلوکۆزدا.

٣- زوو منداڵ بوون: ئەو دایکانەی بەر لە سکپڕی دوچاری شەکرە دەبنو توانای زاڵ بوونیان بەسەر ئاستی کلوکۆزدا نییە، یەکێکە لە هۆکارەکانی منداڵبونی پێش وەخت.

٤- شێواندنی کۆرپەلە: ئەم حاڵەتە لای ئەو دایکانە روودەدات کە دوچاری شەکرە لە جۆری یەکەم ٥ — ١٠ ٪ بون، هەر ئەم شێواندنەش هۆکاری حاڵەتی مردنی کۆرپەلەیە لە قۆناغی منداڵ بووندا، یان ئەو دایکانەی ناتوانن بەسەر ئاستی شەکرەدا زاڵ بن، هەندێك توێژینەوە شێواندنەکانیان بە بەرزبوونەوی رێژەی

هیمۆگلۆبینی بەستراو بە کلوکۆزەوە گرێداوە، شێواندنەکانیش وەك:

(هەڵگەڕاوەیی شوێنی ئەندامەکان، دووانەیی بۆری میز،،تێکچوونی دڵیو گورچیلەییو بڕبڕەکانی پشت، کیس کردنی گورچیلە گیرانی کۆمو رێکە، گەشەنەکردنی مێشك. ..).

٥- مردنی کۆرپەلە: ئەم دیاردەیە بەندە بە سکپڕییەکەوە، کە لەگەڵ خۆیدا نەخۆشی شەکرە دروست دەکاتو بەر لە سکپڕی دوچاری ژن دەبێت، زۆربەی کاتەکان ئەم کۆرپەلانە قەبارەیان گەورەیەو یان لە هەفتەی (٣٥) ی سکپڕی یان بەر لە دایك بوون دەمرن، بەپێی گریمانەیەك لە ئەنجامی بەرزی شەکرەوە میکانیزمی گواستنەوەی ئۆکسجینو هەڵسورانی ئاسایی کۆرپەلە تێکدەچێتو دەبێتە هۆی مردنی کۆرپەلە، بەپێی هەندێك توێژینەوەش ویلاش ووشك هەڵدەگەرێت

(بەهۆی بەرزبوونەوەی کلوکۆزەوە) و میکانیزمی گواستنەوەی ئۆکسجین لاواز دەکات‌و لە ئەنجامدا خوێنی کۆرپەلە دەترشێت، توێژینەوەی دیکەش باسیان لە ژەهراوی بوونی توندی سکپڕی کردووە، یاخود ترش بوونی خوێنی دایك گەورەترین مەترسی لەسەر کۆرپەلە دروست دەکات، لای ئەوانەی دوچاری شەکرە هاتوون.

کاریگەری شەکرە لەسەر منداڵ پاش لەدایك بوون:

١- هەناسە تەنگی، زانیارییە نۆژدارییەکان هەتا کۆتایی هەشتاکانی سەدەی رابردوو ئەوە بوو کەگەشەکردنی سییەکانی منداڵ لای ئەو دایکانەی شەکرەیان هەیە دوادەکەوێت، ئەوەش هۆکاری تەنگە نەفەسی منداڵە،، بەڵام توێژینەوەکان دەریانخست کە شەکرە هیچ پەیوەندی بە گەشەی سییەکانی منداڵەوە نییە، بەڵکو بەندە بە تەمەنی کۆرپەلەوە، زوو لەدایك بوون لە ژنێکەوە کە شەکرەی هەبێت هۆکاری هەناسە تەنگی منداڵە.

٢- نزمبوونەوەی کلوکۆز، دابەزینی زۆری کلوکۆز پاش لەدایك بوون یەکێکە لە خەسڵەتەکانی منداڵی دایکێك کە شەکرەی هەبێت‌و پاش منداڵ بوون روودەدات، ئەم دیاردەیە بەهۆی زۆر کارکردنی ئەو خانانەوەیە کە ئەنسۆلین لە پەنکریاسدا بەرهەم دەهێنن، لە ئەنجامی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لە خوێنی کۆرپەلەدا بەپێی بەرزییەکەی لە خوێنی دایکدا، ئەگەرئەم حاڵەتە زوو دیاری بکرێت، ئەوا چارەسەر دەکرێت‌و کاریگەرییەکەی کەم دەکرێتەوە.

٣- نزمبوونەوەی کالسیۆم، واتە ئاستی کالسیۆم لو (٧)مگم / دسل کەمتر بێتەوە، ئەم نزمبوونەوەیە هۆکاری ئاشکرای نییە، بەڵام توێژینەوەکان ئاماژە بۆ کەمی ئۆکسجین‌و زوو لەدایك بوون دەکەن، ئەم دیاردەیە لە ژیانی منداڵی ژنی دوچاربوو بە نەخۆشی شەکرە مەترسیدارە.

٤- زەردوویی، میکانیزمی ئەم دیاردەیە ئاشکرا نییە، هەرچەندە لەدایك بوونی پێش وەخت‌و سستی لە ئەرکەکانی جگەرو زۆریی ژمارەی خرۆکە سورەکان‌و شکانیان بەهۆکار دادەنرێت.

٥- هەڵئاوسانی دڵ، لە ئەنجامی بەرزبوونەوەی ئاستی ئەنسۆلین لە خوێنی کۆرپەلەدا ئەو کۆرپەلەیە لەپاش لەدایك بوون بە قەبارەیەکی گەورەوە دوچاری هەڵئاوسانی دڵ دەبێت‌و رەنگە دواتر هەڵئاوسانی خوێنتێزان بێت، بەڵام ئەم هەڵئاوسانە پاش (٦) مانگی تەمەنی نامێنێت.

٦- درککردنی ئەقڵی درێژخایەن، هیچ توێژینەوەك کاریگەری شەکرەیان لەسەر توانا ئەقڵیەکانی منداڵ نەخستۆتە روو، لەو منداڵانەدا کە دایکیان لەکاتی دووگیانیدا تووشی شەکرە بوون.

٧- بۆماوەیی شەکرە، ئەو دایکانەی شەکرەیان هەیەو لە ئەنجامی هۆکارێکەوە دوچاری بوون لە قۆناغی باڵق بووندا یان سەرەتای لاوێتی، ئەگەری دوچاربوونی منداڵەکانیان (١ -٣ ٪) یە، بەڵام ئەگەر باوك شەکرەی هەبێت، بە رێژەی (٦٪)، خۆ ئەگەر دایك‌و باوك دوچاری شەکرە هاتبن، ئەوا ئەگەری دوچاربوونی منداڵەکەیان (٢٠ ٪) ە.

٢- کاریگەری شەکرە لەسەر دایك. .....

دیارە دایکیش دەکەوێتە ژێر کاریگەری نەخۆشی شەکرەوە، چەندین رێگەو شیواز، لە رابردوودا، شەکرە یەکێك بوو لە هۆکارەکانی مردنی ئەو دایکانە، بەڵام ئێستا بەدەگمەن شەکرە دەبێتە هۆی مردنی دایك، کاریگەرییەکانیش لەم خاڵانەدا

بەڵام یەکێکە لە مەترسیدارترین کاریگەری شەکرە لای ژنی سکپڕ، ڕێژەی لەبارچوونی منداڵ لەم حاڵەتەدا (٢٠ ٪) ە، بێگومان ئەم تێکچوونە لە ئەنجامی چەند هۆکارێکەوەیە، وەك ڕەتکردنەوەی چارەسەر بە ئەنسۆلینو پابەندنەبوون بە چارەسەری خۆراکییەوە، یان لە ئەنجامی کاریگەری سکپڕیو هەندێك داوو دەرمان.

٥ – هەوکردنەکان /ژنانی سکپڕی دوچاربوو بە شەکرە چەندین جار ڕووبەڕووی هەوکردنەکان دەبنەوە لە جۆرە جیاوازەکاندا، وەك هەوکردنەکانی بۆری میزو ناو حەوزو کۆئەندامی هەناسەدان کە لای ئەو ژنانە زۆر بەربلاوە، هەندێك توێژینەوە منداڵ بوونی پێش وەختیان بۆ هەوکردنەکانی بۆری میز گەڕاندۆتەوە، لەبەر ئەوە زوو پشکنینی میز بۆ زانینی هەبوونی بەکتریا لە قۆناغەکانی سەرەتاوە هەتا دواتر یەکێکە لە باشترین بەرگریو ڕێگە چارە بۆ لەناوبردنی هەوکردنەکانی بۆری میز،بەدواداچوونی هەر حاڵەتو دیاردەیەکی دیکە لە سەرەتاوە، لە مەترسی کاریگەرییەکان کەم دەکاتەوە، بە پێچەوانەشەوە، پشت گوێ خستنی دیاردەکە بەرەو خراپتر دەبات.

ڕەنگە ئەم گەرانە خێرایە بەنێو نەخۆشی شەکرەو دایکی شەکرە هەڵگرو کۆرپەلەی ئەو دایکە، وادەکات لەسەر کاریگەری ئەم نەخۆشییە لەسەر دایكو کۆرپەلەکەی رابوەستین،باشترین ئامۆژگاریش بۆ دایکی سکپڕ ئەوەیە کە هەر لە سەرەتای دووگیان بوونیەوە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکاتو تا پاش منداڵ بوونیشی لە پشکنینو بەدواداچوون خافل نەبێت هەتا ساغیو تەندروستی خۆیو کۆرپەلەکەی بپارێزێت.

مجلة الطب العربي

بەدەردەکەون:

١- تێکچوونی تۆڕی چاو، یەکێك لە نیشانەکانی شەکرە لەسەر زۆربەی دایکان تێکچوونی مولوولە دەمارەکانی تۆڕی چاوە، هەریەکەو بە پلەیەك کەپاش (٢٠) ساڵ بەسەر ئەو دوچاربوونە سەرهەڵدەدات، لە ئەنجامی خوێنبەربوونی مولوولە خوێنەکانو ووشکهەڵاتنی تۆڕی چاو ئاستی بینین لاواز دەبێت چارەسەر لە ڕێی بەکارهێنانی لەیزەرەوە بە ئەنجام دەدرێت.

٢- تێکچوونی دەمارەکان، لە ئەنجامی زاڵ بون بەسەر ئاستی کلوکۆزدا، دایك دوچاری تێکچوونی هەستیو جووڵەی پەلەکانو کۆئەندامی هەرس دەبێت، لەگەڵ شپرزەیی کۆئەندامی دەماریی نائاگایی.

٣- ژەهراوی بوونی سکپڕی، بەرزبوونەوەی پەستان یەکێکە لەو گرفتە گەورانەی وا دەکات منداڵ پێش وەخت لە دایك بێت، تێکچوونی دەمارە خوێنەکانو بەرزبوونەوەی پەستانی درێژخایەنو کەموکوری پرۆتین هۆکاری مەترسین بۆ ڕوودانی ژەهراوی بونی سکپڕی.

٤- ترشبوونی کیتۆنی، هەرچەندە ڕێژەی ڕوودانی ئەم تێکچوونە لای ژنانی سکپڕو دوچاربووی شەکرە (١ ٪) ە،

شێوازەکانی نۆرەدڵیو شێواوییەکانی ریزمی دڵ

دکتۆر ئومێد فایق قەرەداخی

بەشی سێ یەم

لێدانی خێراو نارێکی سکۆڵەکان

(Ventricular Fibrillation):

لێدانی خێراو نارێکی سکۆڵەکان شێوەیەکی ترسناکی نۆرە دڵی یە، ئەگەر دەست بەجێ چارەسەر نەکرێت دەبێتە هۆی مردن. ئەم شێوازەی نۆرە دڵێ بەرپرسە لە 75 ٪ بۆ 85 ٪ ی مردنی کتو پڕ لە سەراپای ئەو کەسانەدا کە گرفتاری نەخۆشی یەکانی دڵن.

لە باری ئاسایدا گوێچکەلەکان سەرەتا کرژ دەبنو پاشانیش سکۆڵەکان، ئەمە بە چەشنێکی رێكو گونجاو روودەدات، بەشێوەیەکی ئەوتۆ کە دڵ بتوانێت بە کارامەیی خوێن بۆ بەشە جیاوازەکانی لەش پاڵ بنێت، بەڵام لە کاتی بوونی لێدانی خێراو نارێکی سکۆڵەکاندا، سکۆڵەکان ناپەیوەستو سەربەست لە گوێچکەلەکان کرژ دەبنو هەندێك بەشیشیان خاو دەبنەوە لەو کاتەدا کە هەندێکی دییان کرژدەبن.

هۆکارەکانی لێدانی خێراو نارێکی سکۆڵە:

گرنگترینو باوترین هۆکاری ئەم نەخۆشی یەی دڵ بریتیە لە جەڵتەی دڵ (مردنی بەشێکی دڵە ماسولکە)، بەڵام دەشێت لە ئەنجامی گەشتنی برێکی کەم ئۆکسجین بە دڵە ماسولکە یان نەخۆشییەکی تایبەتی دڵەوە سەرهەڵبدات. بەشێوەیەکی گشتی ئەو دۆخانەی کە دەبنە هۆی ئەم دەردەی ریزمی دڵ بریتین لە:

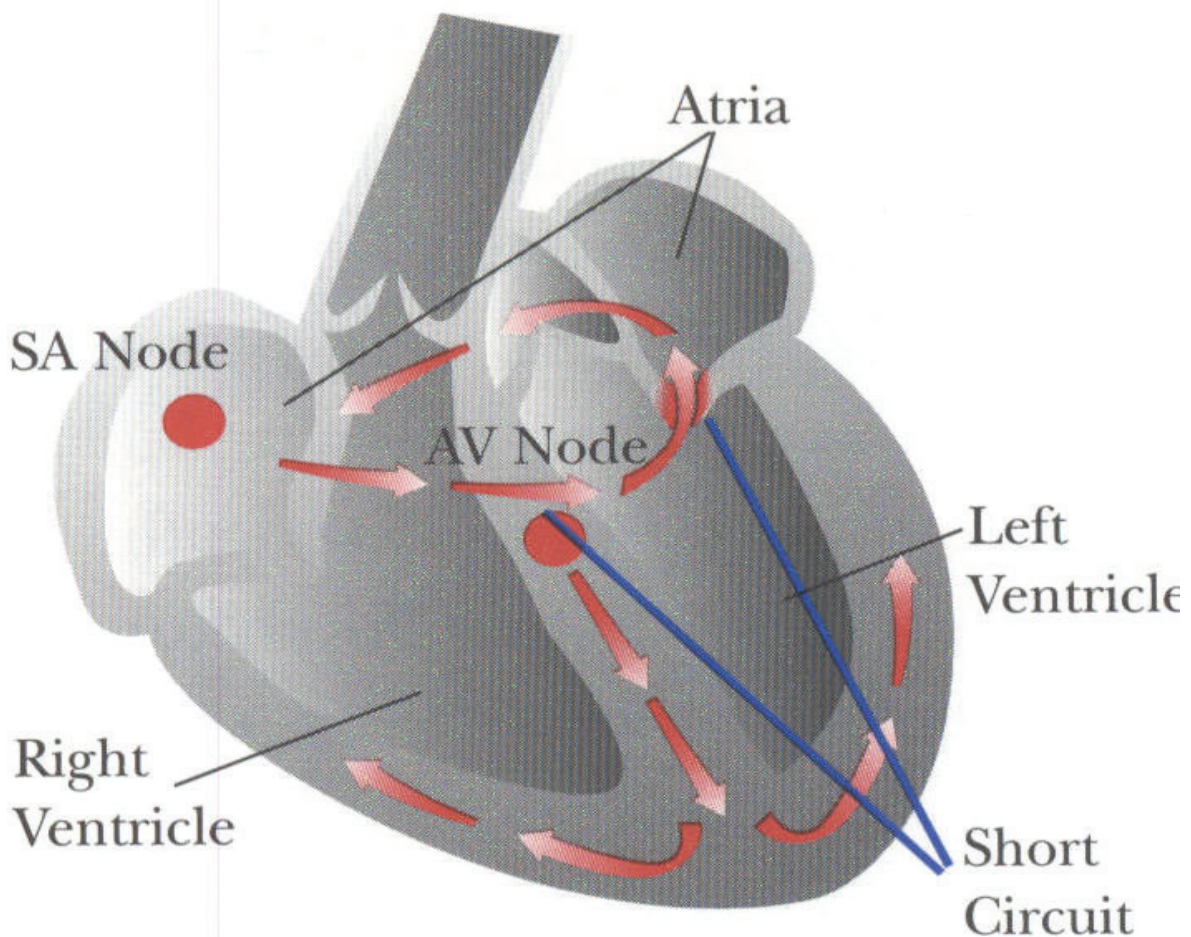
1- جەڵتەی دڵی کتو پڕ یان جەڵتەی دڵی پێشوتر.

2- کەمخوێنی دڵە ماسولکە بەهۆی تەسکبوونەوەی خوێنبەرە تاجیەکانی دڵەوە، یان بەهۆی شۆکە.

3- نەخۆشی زگماکی دڵ(Congenital heart di-sease).

4- نەشتەرگەری دڵ.

5- نەخۆشی دڵە ماسولکە.

6- لێدانی کارەبا، یان روداوێك کە تیایدا راستەوخۆ لە دڵبدرێت.

7- پۆتاسیۆم کەمی خوێن (Hypokalaemia).

ئەم نەخۆشییە سالآنە سێ سەد هەزار کەس دەکوژێت لە وولآتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا ئەمە لە کاتێکدا کە زۆرینەی ئەو کەسانەی کە گرفتاری کرژبوونی خێراو نارێکی سکۆڵەکان دەبن پێشتر هیچ نەخۆشییەکی دڵیان نەبووە، بەڵام زۆرینەی هەرە زۆرینەیان هۆکارە مەترسیدارەکانی نەخۆشی دڵو لوولە خوێنەکانیان تێدایە، وەك:

1- جگەرە کێشان.

2- بەرزە پەستانی خوێن.

3- شەکرەو. ....هتد.

نۆرە دڵێیەکە لەو کەسانەدا کە کەمخوێنی دڵە ماسولکەیان نییەو توشی ئەم دەردە دەبن، سەرەتا بەدڵە پەلەی سکۆڵە (Ventricular – Tachycardia) دەست پێدەکات، بەڵام لەو نەخۆشانەدا کە گرفتاری جەڵتەی دڵیان کەمخوێنی دڵە ماسولکەن، بەتاکە گرێیەکی سکۆڵەیی (QRS) دەست پێدەکات، کە دەکەوێتەسەر شەپۆلی T) یەکەو، دەبێتەهۆی دڵە پەلەیەکی سکۆڵەیی خێرا (Rapid Ventricular Tachycardia)و پاشانیش لێدانی خێراو نارێکی سکۆڵە.

سکالاو نیشانەکانی نەخۆشییەکە:

نەخۆش دەست بەجێ لەهۆش خۆی دەچێتو دەکەوێت بەزەوی دا، چونکە مێشكو ماسولکەکان چیتر خوێنو لەرێگای ئەویشەوە ئۆکسجینیان پێ ناگات. ماوەی یەك کاتژمێر لە شکستی دەورانی خوێنو بەر لە مردنی کتو پڕ بەهۆی ئەم نەخۆشییەوە، هەندێك نەخۆش هەست بەئازاری سنگو دڵەکوتێو هەناسە توندیو گێژیو دڵتێك هەڵاتن دەکەن.

ترپەی خوێن بەری (arterial pulse) لە خوێنبەری سەرو مل (سربوونە خوێنبەر – carotid `artery)و رانە خوێنبەر (Femoral a.) رەنگە بەئەستەم هەستی پێبکرێت یان هەر نەشیاو بێت کاتێکیش بە بیستۆکی پزیشکی گوێ لە دڵدەگرین لە سنگ دا، دەنگی لێدانی دڵنابیسترێت، یان گەر بشبیسترێت لە توندی دا زۆر جیاوازنو یەکجار نارێکن.

لە هێڵکاری ئەلەکتریکی دڵدا گریکانی (QRS) ناتوانرێت بناسرێنەوەو هێڵکارییەکە تەواو نارێك دەبێت.

چارەسەر:

لێدانی خێراو نارێکی سکۆڵەکان پێویستی بە چارەسەری دەست بەجێ هەیە لە پێناو پاراستنی ژیانی نەخۆشەکەدا.

رێکخستنەوەی ریزمی دڵبەهۆی بەکارهێنانی راتەکاندی ئەلەکتریکی کۆنترۆڵکراوەوە تاکە کارێکە کەلە توانادایە ژیانی نەخۆش بپارێزێت. سەرەتا 200 جولو پاشان 300 جولو دواتریش 360 جول دەدرێت، بەدوای ئەمەشدا لیدۆکاین (Li-docaine) یان ئەمایۆدارۆن (Amiodarone) دەدرێت لە نەخۆش.

پێشبینی بۆ نەخۆش:

پێشبینی نەخۆشەکە لەوانەدا کە بەهۆی کەمخوێنی دڵە ماسولکەوە توشبوون باشە، بەڵام لەوانەدا کە بەهۆی دڵە سستی (Heart Failure)، شۆکو دەرپەڕیوی سکۆڵەیی (Ventri-cular Aneurysm) یان گیرانی لقی گورزەی هس (Bund-le branch block) ەوە تووشبوون پێشبینی خراپە.

دڵە وەستێ (Cardiac Arrest):

بریتی یە لە وەستانی تەواوو کتو پڕی فرمانی دڵ، هیچ ترپەی خوێنبەری لە خوێنبەرەکاندا چیتر هەستی پێناکرێتو نەخۆش ئاگایی خۆی لەدەست دەدات و، زۆرینەی جاریش هەناسە دەست بەجێ دەوەستێتو مردنیش ئەنجامێکی روونو چاوەڕوانکراو دەبێت لە زۆرینەی دۆخەکاندا ئەگەر چارەسەرێکی کاریگەریش پێشکەش بکرێت. دڵە وەستێ رەنگە بەهۆی یەکێك لەم نەخۆشیانەی خوارەوە روبدات:

-1 دڵە پەلەی سکۆڵەیی بێ ترپەی خوێنبەری (Pulse-less Ventricular tachycardia)

-2 لێدانی خێراو نارێکی سکۆڵە.

-3 بێ کرژە فشاری (Asystole)

-4جیابوونەوەی ئەلەکتریکیو میکانیکی دڵ (Electro-mechanical Dissociation).

★ بێ کرژە فشاری سکۆڵە (Ventricular A systole):

ئەمە کاتێك رودەدات کە چیتر چالاکی ئەلەکتریکی سکۆڵەکان نامێنێت کە رەنگە بەهۆی سستی شانە گەیەنەرەکانەوە یان مردنی بەشێکی دڵە ماسولکەوە روبدات. شێلانی دڵ یان پیاکێشانی سنگ رەنگە هەندێکجار چالاکی بگێرێتەوە بۆ دڵ ئەگەر چی تەزوو رێکخەر (Pacemaker) ی دەستکرد رەنگە بۆ رێگاگرتن لە دووبارە بوونەوەی ئەم گرفتە پێویست بێت.

★ جیابوونەوەی ئەلەکتریکیو میکانیکی دڵ:

کاتێك رودەدات کە بری خوێنی پاڵنراو لە خولەکێکدا (Cardiac Output) لە لایەن دڵەوە ناکارامە بێت ئەگەر چی چالاکی کارەبایی ئاسایی یان نزیکە ئاسایی بوونیشی هەیە. ئەم دۆخە رەنگە بەهۆی ئەم نەخۆشیو شێواوییانەوە روبدات:

-1 کەم ئۆکسجینی شانە (hypoxia).

-2 قەوارە کەمی خوێن (hypovolemia).

-3 پۆتاسیۆم کەمی یان پۆتاسیۆم زۆری خوێن (hypo or hypekalemia).

-4 نزمی پلەی گەرمی لەش.

-5 هەوا لە سنگدا (Pneumothorax).

-6 پەستاوتنی دڵ بەهۆی شلە لەنێو بەرگی پۆشەری دڵدا.

-7 مەیویی یان بەربەستکەرێکی لولە خوێنەکان.

-8 گیرانی میکانیکیی دەرچەکانی دڵ.

چارەسەری دڵە وەستێ:

پێویستی بە نرخاندنو دڵنیاکردنەوەی پاکی رێرەوی هەناسەو هەناسەدانو دەورانی خوێن هەیە، ئامانج هێشتنەوەی دەورانی خوێنە هەتا بتوانرێت چارەسەری تایبەتتر پێشکەش بکرێت. پاشان ئاراستەکردنی (Defibrillation) بۆ گیرانەوەی ریزمی ئاسایی دڵ ئەگەر هۆکاری دڵە وەستێ نۆرە دڵێ بوو.

هەروەها گێرانەوەی قەوارەی پاڵنراوی خوێن لە لایەن دڵەوە بۆ باری ئاسایی بە چارەسەرکردنی هۆکارەکانی، پاشان رێگا خۆش دەبێت بۆ پێدانی دەرمانەکان لە رێگەی خوێنهێنەرەوە و، دانانی بۆری نێو لولە هەوایی (EndO tracheal tube). گەر دڵە وەستێ ئاشکرا بوو پیاکێشانی ناوەراستی سنگ هەندێکجار لێدانی خێراو نارێکی سکۆڵە (VF) یان دڵە پەلەی سکۆڵەیی (VT) دەگێرێتەوە بۆ ریزمی ئاسایی، بەڵام گەر چەند چرکەیەك زیاتر بەسەر تافی دڵە وەستێدا تێ پەربوو ئەم کردارە بێ سوود دەبێت.

گرنگترین هۆکاری دڵە وەستێ دڵە پەلەی سکۆڵەیی بێ ترپەی خوێنبەرو لێدانی خێراو نارێکی سکۆڵەین کە دەکرێت لە رێگای (Defibrillation, راتەکاندنی کارەبایی کۆنترۆلکراو بۆ گێرانەوەی ریزمی ئاسایی) یەوە بە سەرکەوتوویی چارەسەر بکرێن. سەرەتا 200 جول دەدرێت، گەر ریزمی کەلێنی نەگەرایەوە جارێکی دی 200 جولی دی دەدرێت، گەر ئەم جارەش وەڵامێکی نەبوو جاری سێیەم 360 جولی لێ

دەدرێت ئەگەر هاتوو هێشتا نەگەرایەوە بۆ ریزمی ئاسایی ئەوا 1 مگم ئەدرینالین (Adrenaline) لە رێگای خوێنهێنەرەوە دەدرێن.و دوای یەك خولەك لە بوژاندنەوەی دڵو سی (Cardiopulmonary resuscitation)، جارێکی دی تا سێ جار 360 جولی لێ دەدرێت

ە ژیانی کرداریشدا ئەو دوو شێوازەی نۆرەدڵی بەبێ (defibrillation) بە بەردەوام بوون لە بوژاندنەوەی دڵو سی چارەسەر دەکرێت لەگەڵ چارەسەرکردنی هۆکارەکانیاندا.

★ کۆنیشانی QT ی درێژ: (long QT Syndrome) ئەم شێوازەی شێواوی لە ریزمی دڵدا دوو جۆری هەیە:

1- کۆنیشانی QT ی درێژی زگماکی:

نەخۆشییەکی ناباوەو بەوە جیادەکرێتەوە، دەبێتە هۆی لەهۆش خۆ چوونی کاتی، زیادبوونی ماوەی نێوان QT(0.5بۆ 0.7چرکە)و نۆرە دڵێ ی سکۆڵەیی ومردنی کتو پڕ (Sudden death). ئەم گرفتە رەنگە لە کاتی بوونی کۆنیشانی جەرڤل (Jervell Syndrome)، کۆنیشانی لانگ – نێڵسن (Lange-Nielsen S.) یان نەبوونی کۆنیشانی رۆمانۆ – وارد (Romano-Ward Syndrome) ی کەری زگماکیدا رووبدات. بۆ مانەوەی ئەم دەردە لە رێگای جینێکی بەزیوان زاڵەوە دەبێت کە لەسەر کرۆمۆسۆمە لەشیەکان (Autosomal Chromosome) هەروەها بازدان (mutation) ی تایبەتی جینی کاردەکاتە سەر ئەو کەناڵانەی پەردەی خانە کە پۆتاسیۆمو سۆدیۆمی پێدا تێ دەپەرێتو رێگا خۆشکەر دەبێت بۆ دەرکەوتنی دڵە پەلە.

بێتا بلۆکەرەکان کاریگەرترین چارەسەرن بۆ ئەم دەردەو زۆر جار لەگەڵ تەزوو رێکخەری دەستکردی هەمیشەیدا پێکەوە بەکاردەهێنرێن. لەبەر ئەوەی کەمی لێدانەکانی دڵ رێگا خۆشکەر دەبێت بۆ نۆرە دڵێ.

ئەو دەرمانەنەشی کە دەبنە هۆی QT ی درێژ دەبێت بە هیچ شێوەیەك نەدرێن بە نەخۆشەکە. دڵە پەلەی بێ وەلام بۆ ئەو چارەسەرانە دەتوانرێت بە بێ هۆشکردنی ناوچەیی (Local anaesthetic) بۆ بلۆك کردنی گرێی دەماری ئەستێرەیی (Stellate ganglion) چارەسەر بکرێتو لەو دۆخانەشدا کە نەخۆشیەکە زوو زوو دوبارە دەبێتەوە دەتوانرێت بە برینو لێکردنەوەی ئەو گرێ دەمارییەو سێ تا پێنج دەمارە گرێی سنگ چارەسەر بکرێت.

2- کۆنیشانی QT ی درێژی دەستکەوتوو (Acquired long QT Syndrome):

ئەم شێوەی دەردەکە بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژە نۆرە دڵێی یان دژە خەمۆکییەکانەوە (Antidepressants)، شێواوی ئەلەکترۆلایتی، کەمخوێنی دڵە ماسولکە، یان دڵە خاوەیەکی زۆرەوە دروست دەبێت، کە رەنگە ببێتە هۆی دڵە پەلەی سکۆڵەیی بەتایبەتی ئەوەی کەناوزەند کراوە بە (torsade de pointes)، واتە بادان بە دەوری هێڵی بنەرەتی نەواری دڵدا بۆ دروستکردنی (QRS) ی شێوە جیاواز جیاواز، لەم جۆرەی نۆرە دڵێ دا QRSبەردەوام بەرزییەکەی دەگۆرێتو بە تێکرایی 250-200 جار لە خولەکێکدا دەبینرێت، کە زیاتر بەهۆی کەم پۆتاسیۆمی خوێنو مەگنسیۆم کەمی خوێن یان کاریگەری بەدی دەرمانەکانی وەك کوینیدین (Quinidine)، سۆتالۆل (Sotalol) یان ئەمایۆدارۆنەوە رودەدات.

چارەسەری (Torsade De Pointes) جیاوازە لە هی جۆرەکانی دی نۆرە دڵێ ی سکۆڵەیی. بێتا بلۆکەرەکان رەنگە کاریگەربن بە تایبەتی لەشێوە زگماکیەکەیدا. مەگنسیۆم پێویستە دەست بەجێ لە رێگای خوێنهێنەرەوە بدرێت بەلام چارەسەری کاریگەر بریتییە لە دانانی تەزوو رێکخەری دەستکردی سکۆڵەیی یان گوێچکەلەیی کاتی.

شێواوییەکانی گەیاندنی تەزوو: -

★ کۆنیشانی کەلێنە گرێی نەخۆش (Sick Sinus Syndrome): -

ئەم دەردەی سستمی ئەلەکتریکی دڵ دەشێت کە لەهەر تەمەنێکدا روبدات، بەلام لە بەساڵاچواندا بلاوترە. بەوەش وادەکرێتەوە کە کەلێنە گوێچکەلە گرێ (Sinoatrial node) تەزووی نائاسایی دروست دەکاتو زۆر جار پەیوەندی دەبێت لەگەڵ شێواوی گەیاندنی تەزوو لە لایەن یواری گوێچکەڵەو گوێچکەلە سکۆڵە گرێ (atrioventricular node) یەوە. لە راستیدا هێشتا پاسۆلۆژی ئەم گرفتە نەزانراوە بەلام لەوە دەچێت لە دەرئەنجامی بە ریشاڵبوون، دارمان، یان کەمخوێنی کەلێنە گوێچکەلە گرێیەوە روبدات و، دەشکرێت بەهۆی ئەم نەخۆشیانەوە، سەرهەڵبدات:

1- سارکۆیدۆسس Sarcoidosis.

2- ئەمایلۆیدۆسس Amyloidosis.

3- نەخۆشی شاگاس Chagas disease.

4- نەخۆشی دڵە ماسولکە.

5- نەخۆشی خوێنبەرە تاجیەکان.

زۆرینەی ئەو نەخۆشانەی کە لە هێلکاری ئەلەکتریکی (نەواری) دڵدا گۆڕانەکانی کۆنیشانی کەلێنە گرێی نەخۆش دەبینرێت هیچ سکالایەکیان نی یە، بەڵام هەندێکجار نەخۆش رەنگە لەهۆش خۆی بچێت، گێژبێت، بشلەژێت، دڵە کوتێ، سنگە کوژێ یان دڵە سستێ ی توشبێت.

بلاوترین خەسڵەتەکانی نەخۆشی کەلێنە گرێ بریتین لە:

1- دڵە خاوەی کەلێنی (Sinus Tachycardia).

2- گیرانی کەلێنە گوێچکەلە گرێ (Sinus block).

3- دڵە پەلەی سەرو سکۆڵەیی لە پڕ (Paroxysmal Su-praventricular tachycardia).

4- لێدانی خێراو نارێکی گوێچکەلەی لە پڕ (Paroxys-mal AF).

5- گیرانی گوێچکەلە سکۆڵە گرێ.

چارەسەر:

ـ چارەسەر بە دەرمان بۆ ئەم دەردەی ریزمی دڵ گرانە، بەڵام ێکۆڵینەوە نوێیەکان دەریانخستووە کە سیۆفیلین (Theo-phyline) کە لە رێگای دەمەوە بدرێت رەنگە کاریگەر بێت، بەتایبەتی گەر دڵە خاوەی کەلێنی بالا بێت تێیدا.

زۆرینەی ئەو نەخۆشانەی دەناڵێنن بەدەستی سکالاکانی ئەم نەخۆشییەوە پێویستیان تەزوو بەرێکخەری دەستکردی هەمیشەیی هەیە. چارەسەری دڵە پەلەش زۆر گرانە گەر هێشتا تەزوو رێکخەری دەستکردی بۆ دانەنرابێت، چونکە دەرمانی وەك دیجۆکسین‌و دژە نۆرە دڵییەکان رەنگە ببێتە هۆی خراپ بوونی دڵە خاوەکەی.

⋆ گیرانی کەلێنە گوێچکەلە گرێ (Sinoatrial block):

رەنگە کەلێنە گرێ تەزوو دروست بکات، بەڵام گەیاندنی بۆ گوێچکەلەکان دوا دەکەوێت یان بە چەشنێکی خولی دەبرێت‌و شەپۆلی (P) دەرناکەوێت. دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشییەی گەیاندنی تەزوو لە رێگای شیکردنەوەی ماوەی نێوان (P.P) یەوە ئەنجام دەدرێت.

جۆرەکانی نەخۆشییەکە بریتین لە:

1- گیرانی پلەیەکی کەلێنە گرێ:

تا رادەیەك زۆر ئاسان نی یە كە لە ڕێگای هێلكاری ئەلەكتریكی دڵەوە دیاری بكرێت.

-2 گیرانی پلە دووی كەلێنە گرێ:

ئەمیش بۆ خۆی دوو جۆری هەیە:

أ- جۆری یەكەم: كە پێی دەڵێن جۆری یەكەمی مۆبیتز (Mobitz type I)یان دیاردەی یۆنكیباك (Wenckebach) دەتوانرێت لە ڕێگای هێلكاری ئەلەكتریكی دڵەوە دیاری بكرێت، ماوەی نێوان (PP) وردە وردە كەم دەكات هەتا شەپۆلێكی (P) ون دەبێتو پاشان سورەكە دەست پێدەكاتەوە.

ب- جۆری دووەم: كە پێی دەوترێت جۆری دووەمی موبیتز (Mobitx type II)، لەم بارەدا هێلكاری ئەلەكتریكی دڵ نیشانی دەدات، كە شەپۆلێكی (p) لە پڕ ون دەبێت.

-3 گیرانی پلە سێی كەلێنە گرێ: -

واتە نەمانی تەواوەتی شەپۆلەكانی (P). وەڵامی گوێچكەلەكان بۆ هاندەرەكانی دی، وەك تەزووی گەڕاوەوە لە سكۆڵەوە بە گوێچكەلە سكۆڵە گرێدا یان بۆ تەزوو ڕێكخەری گوێچكەلەیی بەڵگەی ئەوەیە كە گیرانی كەلێنە گرێ پلەسێیە نەك وەستانی كەلێنی (كەلێنە وەستێ).

* كەلێنە وەستێ (Sinus arrest): -

بریتی یە لە نەمانی كتو پڕی شەپۆلەكانی (p)، كە ڕەنگە بەهۆی گیرانی كەلێنە گرێیەوە یان وەستانی فرمانی تەزوو ڕێكخەری كەلێنە گرێیەوە بێت.

* گیرانی گوێچكەلە سكۆڵە گرێ: -

كاتێك چالاكی گوێچكەلەیی لە هێلكاری ئەلەكتریكی دڵدا ئاشكرایە، بەڵام هیچ وەڵامێكی سكۆڵەیی لەگەڵدا نییە، مانای وایە گیرانی گ.س.گرێ هەیە. ئەم گرێیە لەكاتی ئاسایدا دەتوانێت هەتا دوو سەد ترپەی كارەبایی تێ پەڕ بكات لەهەر خولەكێكدا، لە هەندێك دۆخی تایبەتیشدا لەتوانایدایە سێ سەد ترپەی كارەبایی تێپەڕ بكات. لەبەر ئەوە لەكاتی دڵە پەلەی سكۆڵەیی، لێدانی خێراو ڕێكی گوێچكەلەو لێدانی خێراو نارێكی گوێچكەلە هەندێك پلەی گیرانی ئەم گرێیە ڕەنگە ڕوبدات. كەواتە گیرانی گ.س.گرێ بریتیە لەو دۆخەی كە تیایدا هەندێك ترپەی كارەبایی لەكاتی بوونی ڕیزمی كەلێنی ئاسایی یان دڵە پەلەی كەلێنیدا ناگاتە سكۆڵەكان. ئەم شێوازەی شێواوی گەیاندنی تەزووی ئەلەكتریكی دڵ سێ پلەی هەیە:

-1گیرانی پلە یەكی گ.س.گرێ (First degree AV block):

بریتیە لە درێژ بوونی ماوەی نێوان (PR) بۆ زیاتر لە 200 میلی چركەو پێشنیاری دواكەوتنی گەیاندن دەكات بە گ.س.گرێدا بەڵام هەموو (QRS) یەكان شەپۆلی (P) هەر لەگەڵدایە.

-2 گیرانی پلە دووی گ.س.گرێ (Second degree AV block):

أ- جۆری یەكەم: كە پێشی دەوترێت جۆری یەكەمی مۆبیتزی گ.س.گرێ یان وینكیباك (Wenckebach)، تێیدا ماوەی نێوان (PR) ووردە ووردە زیاد دەكات هەتا وای لێ دێت یەك ترپەی ئەلەكتریكی وون دەبێتو (گرێیەكی سكۆڵە QRS) دەرناكەوێت. ئەم دیاردەیە بەهۆی گەیاندنی نا ئاساییەوە دەبێت لەنێو گ.س گرێدا.

ب – جۆری دووەم: یان جۆری دووەمی مۆبیتز (Mobitz type II) ی گ. س. گرێ لەم جۆرەدا لەپڕو بەشێوەیەكی چاوەڕوان نەكراو ترپەیەكی ئەلەكتریكی شكست دێنێت لە گەیشتنی بە سكۆڵە بەوەش لە هێلكاری ئەلەكتریكی دڵدا بێ ئەوەی ماوەی نێوان (PR) ووردە وودرە زیاد بكات، (QRS) یێك وون دەبێت. ئەم دیاردەیەش بەهۆی گیرانێكەوە دەبێت لە گورزەی هسدا.

گیرانی پلە یەكی گ.س گرێو جۆری یەكەمی مۆبیتز لە كەسێكی ئاساییدا ڕەنگە بەهۆی چالاكی زیادی وێڵەدەمار (Vagal n.)، یان بەهۆی كاری دەرمانەوە ڕووبدات، ئەو دەرمانانەش بریتین لە دیجیتاڵیس Digitalis)، كالیسیۆم چەنێڵبلۆكەر (Ca chanel blockers)، بێتا بلۆكەرەكانو هەندێكی دی. بەڵام زۆرجار بەهۆی نەخۆشی ئۆرگانییەوە لەكەسانێكی نەخۆشدا ڕوودەدات، گرنگترین ئەو نەخۆشیانەش كەمخوێنی یان مردنی بەشێكی دڵە ماسولكە، هەوكردن، بەڕیشاڵبوون وبەبەردبونن.

پێشبینی بۆ ئەم شێوازانەی گیرانی دڵباشە، چونكە تەزوو ڕێكخەری گونجاو لە گوێچكەلە سكۆڵە پێكبەستدا دەردەكەوێت.

جۆری دووەمی مۆبیتز بەزۆری بەهۆی ئەو نەخۆشییە ئۆرگانیانەوە دەبێت كە دەبنە هۆی گیرانی تەزوو لەخوار گ. س گرێیەوە لەم جۆرەدا هەر كات گیرانی تەواو ڕوویدا واتە گەر خراپتربووو بووە گیرانی پلە سێ هیچ تەزوو ڕێكخەرێكی گونجاو دەرناكەوێت، لەبەرئەوە دانانی تەزوو خوڵقێنەری

دەستكردی سكۆڵەیی پێویستە.

3 – گیرانی پلە سێ ی گ. س. گرێ (third degree AV block):

بریتییە لە جیابوونەوەیەكی تەواوی ریزمی سكۆڵەو گوێچكەلەكان و، تێكرای لێدانەكانی گوێچكەلەكان لە هی سكۆڵەكان زیاتر دەبێت. پانیو تێكرایی سكۆڵە ریزم یاریدەدەر دەبێت بۆئەوەی بتوانین بزانین شوێنی تویكارییانەی گیرانەكە لە كوێ دایە:

-1 (QRS)ی تەنك، كەدەبێتەهۆی كەمترین كەمبوونەوەی تێكرایی ریزمی سكۆڵەیی، دیاریكەرێكە باشە بۆئەوەی بزانین كە شوێنی تویكارییانەی گیرانەكە لە گ. س. گرێ دایە.

-2 (QRS)ی بڵاو كە دەبێتەهۆی كەمبوونەوەیەكی بەرچاوی تێكرای ریزمی سكۆڵەیی، ئەوە نیشان دەدات كە شوێنی تویكارییانەی گیرانەكە لە گورزەی هس یان خوارترداپە.

هۆكارەكانی گیرانی تەواو یان پلەسێ ی گ.س. گرێ:

ا- هۆكاری زگماكی.

ب-هۆكاری دەستكەوتوو:

-1 بەریشاڵبوونی نەزانراو.

-2 كەمخوێنی دڵە ماسولكە یان جەڵتەی دڵ.

-3 هەوكردن:

أ- هەوكردنی لەپر: وەك دوومەڵی رەگی شاخوێنبەر لەو نەخۆشانەدا كە ناوپۆشە دڵەسۆی درمییان هەیە.

ب – هەوكردنی درێژخایەن، وەك:

-1 ساركۆیدۆسس.

-2 نەخۆشی شاگاس.

-4 برینداربوون: بۆنمونە بەهۆی نەشتەرگەری دڵەوە.

-5 دەرمان: وەك دیجۆكسینو بیتابلۆكەر.

لەم جۆرەی گیرانی دڵدا (QRS) بڵاو دەبێتو تێكرای لێدانی سكۆڵەكان لە(50 جار) لە خولەكێكدا كەمتر دەبێت. تێپەرینی تەزوو لە گوێچكەلەوە بۆ سكۆڵە لەرێگای گ.س گرێیەوە بەتەواوی بەری دەگیرێتو تەزوو رێكخەری سكۆڵە تێكرایی ریزمێكی خاو بەڵام رێك دروست دەكاتو بەردەوامیش دەبێت. وەرزشو چالاكی فیزیایی ئەم تێكراییە زیاد ناكات، لەكاتی گوێگرتن لە سنگ بەبیستۆكی پزیشكی دەنگی یەكەمی دڵبەتوندی جیاواز دەبیسترێت. پەستانی ترپەی خوێنبەری (pulse pressure) فراوان دەبێتو گۆڕانی كرژە فشارە پەستانی خوێنیش هەستی پێدەكرێت، هەروەها لێدانی خوێنهێنەرەكانی ملیش دەبینرێت.

نەخۆش لەوانەیە بێ سكاڵا بێت یان بەدەست سكاڵا گەلێكەوە بناڵێنێت وەك لاوازیو هەناسە توندی بەتایبەتی گەر تێكرای لێدانی سكۆڵە لە 35 جار لە خولەكێكدا كەمتربێت. چارەسەری ئەم گرفتەی گەیاندنی تەزوو پێویستی بەدانانی تەزوو رێكخەری دەستكردی هەمیشەیی هەیەو گەر دانانی ئەم جۆرە تەزوو رێكخەرە دواكەوت ئەوا تەزوو رێكخەری كاتی پێویستە دابنرێت.

گیرانی لقەكانی گورزەی هس (Bundle Branch Block BBB):

ئەمیش جۆرێكە لە شێواوییەكانی گەیاندنی تەزووو تیایدا دواكەوتنێك لە هاندانی سكۆڵەكاندا روودەدات بەهۆی گیرانی ئەو لقانەی گورزەی هسەوە كە بەرپرسن لە گەیاندنی تەزووی هاندەر بۆ سكۆڵەكان. پێشتر لە باسی تویكاری سستمی گەیاندنی دڵدا باسمان لەوەكرد، كە گورزەی هس دابەش دەبێت بۆ لقی چەپو لقی راستو هەریەكێكیشیان تەزوو بۆسكۆڵەكەی لای خۆیان دەگەیەنن، هەروەها زانیشمان كەلقی چەپ خۆشی دابەش دەبێت بۆ دوولقی دی كە لقی پێشەوەو لقی پشتەوەن. بەم شێوەیە گیرانی هەریەكێك لەو لقانە دەبێتەهۆی دواكەوتنی گەیاندنی تەزوو بۆئەو سكۆڵە یان ئەو بەشەی سكۆڵە كەبەرپرسە لە تەزوو پێگەیاندنی.

بەوەش گیرانی دیاریكراو لە هێڵكاری كارەبایی دڵدا دروست دەكەن، وەك:

-1 بڵاوبوونی (QRS).

-2 شێوەیەكی دیاریكراوو جیاكەرەوەی (QRS) دروست دەبێت.

-3 شەپۆلی (P)و ماوەی نێوان (PR) ئاساپین.

گیرانی لقی راستی گورزەی هس (Right Bundle Dranch Block) دەشێت ئاسایی بێتو وەك جیاوازییەكی تویكارییانەی ئاسایی رووبدات، بەڵام گیرانی لقی چەپی گورزەی هس(Left Bundle Branch Block) زۆرینەی هەرەزۆری جارەكان نیشانەی نەخۆشی دڵە هەردوو شێوەكە رەنگە بەهۆی نەخۆشی سستمی گەیاندنی دڵەوە دروست ببن، بەڵام لەهەمان كاتدا خەسڵەتی جۆرەكانی دی نەخۆشی دڵیشن.

هۆكارەكانی گیرانی لقی چەپ:

-1 نەخۆشی خوێنبەرە تاجییەكان.

2- بەرزە پەستانی خوێن.

3- نەخۆشی زمانەی شا خوێنبەر.

4- نەخۆشی دڵە ماسولکە.

5- هەوی دڵە ماسولکە.

6- گۆرانە دارمێنەرەکانی سستمی گەیاندن.

هۆکارەکانی گیرانی لقی راست:

1- جیاوازی توێکاری ئاسایی.

2- نەخۆشی زگماکی دڵ، وەك کەمو کوری نێوان سکۆڵە بەربەست.

3- گەورەبوونی سکۆڵەی راست.

4- نەخۆشی خوێنبەرەتاجییەکان.

5- هەوی دڵەماسولکە.

6- دەرمان، وەك هەندێك لە دژە نۆرە دڵێیەکان.

7- پۆتاسیۆم زۆری خوێن.

گیرانی لقەکانی لقی چەپ واتە لقی پێشەوەو لقی پشتەوە نابنە هۆی بلاوبوونی (QRS)، بەلام دەبنە هۆی لادانی تەوەرەی ئەلەکتریکی، گەر لقی پێشەوە بگرێت تەوەری ئەلەکتریکی دڵبۆلای چەپ لادەدات. لەکاتێکیشدا گیرانی لقی پشتەوە دەبێتەهۆی لادانی ئەو تەوەرەی دڵبەرەو لای راست.

چارەسەر:

ژمارەی ئەو نەخۆشانەی کە گیرانی دوولقی (Bifascicular B.) ی بێ سکالایان هەیەو گۆراوە بۆ گیرانی پلە سێی گ.س. گرێ کەمە لەبەرئەوە پێویستیان بەتەزوو رێکخەری دەستکردی هەمیشەیی نییە، بەڵکو ئەم تەزووەرێکخەرە بۆئەو نەخۆشانە دادەنرێت کە گرفتاری سکالاَنو گیرانی دوولقییان هەیە. مەبەست لە دوولق هەریەکێکە لەمانەی خوارەوە:

1- لقی چەپی گورزەی هس + لقی پێشەوەی لای چەپ.

2- لقی راستی گورزەی هس + لقی دواوەی لای چەپ.

سەرچاوەکان:

- References:

1- Davidson>s Principles and practice of medicine Diseases of Cardiovascular System.

N.A.Boon

K.A.A.Fox

P.Bloomfied

P/234-243

2- Current Medical Diagnosis and Treatment. 2004

Lawrence M.Tierney

Stephen J.Mcphee

Maxine A.Papadakis

3- Harrison>s Principles of internal medicine

- Dysfunction of SA node

-AV conduction disturbance

4- Cecil>s textbook of medicine

Part Vll: Cardiovascular disease

- Cardiac arrhythmia with supraventricular origin

- Ventricular arrhythmia and sudden death.

5- Current medical theraputics

Paul E.Marik,MD,FCP,M.Med,FRCP.FCCM,FCCP.

-Cardiac.

6- Marik>s Primer of differential diagnosis.

Paul E.marik.

7- Cardiology Secrets.

Cardiac pacing in AV Block.

ByWilliam Bailey MD.

P/69-70.

8- The Heart Companion Handbook.

By – Robert C.Schlant.

- J.Willis Hurst.

Elinical assessment and management of arrhythmia and conduction disturbance.

9 –The ECG made easy.

John R.Hampton

P/122,80,33,52

10 –Aids to undergraduate medicine.

J.L.Burton.

Electrocardiography P/26-31.

11- Poket Consultant Cardiology.

R.H.Swanton.

Chronic Bundle Branch Block.

12- Internet:

چی بۆ منداڵەکانت دەخوازیت؟

جەمال هەڵەبجەیی

★ بەدەر لە ژیان هیچ سەرمایەیەك بوونی نییە.

جان راسکین (١)

ئەگەر بۆ سەر گەرمیش بێت پێرستێك لە ناوی هەموو ئەو دایك و باوکانە ئامادە بکە کە دەیانناسیت پاشان پرسیارێکی وەك ناونیشانی ئەم بەشەی کە هەڵمبژاردوە لێیان بکە: چ شتێك بەر لەهەر شتێکی دیکە دەوێت بۆ منداڵەکانت ؟! هەر ئەم پرسیارە لە خۆتان و هاوسەرەکەتان بکە: « هەڵبەتە ئەگەر زەماوەندت کردوە » پاشان سەیرکە بزانە لەسەرەتای خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا چیت دەست دەکەوێت، ئەگەر چی رەنگە وەڵامگەلێکی جۆراو جۆرت دەست بکەوێت، بەڵام من پێش بینی دەکەم ئەگەر وەڵامەکان دەستەبەر بکەیت، گرنگترین وەڵامەکان بە دەوری یەك بابەتدا دەسورێنەوە.

ئەزمونی خودی من ئەوە دەردەخات کاتێك ئەم پرسیارە گرنگە لە دایك و باوك دەپرسیت و دەرفەتیان پێدەدەین تاوەکو سەرنج لە گرنگی ئەم پرسیارە بدەن، وەڵامەکان زیاتر لە بارەی ئەم پێرستەی خوارەوەن:

- دەمەوێت منداڵەکانم خۆشبەخت بن و لە ژیاندا سەرگەردان نەبن.
- دەمەوێت بزانن چۆن چێژ لە ژیان وەردەگرن و هەر رۆژێکی ژیانیان بە موعجیزە بزانن.
- دەمەوێت هەست بە سەرکەوتن بکەن و بەچاو پۆشی لەوەی چی دەکەن، وا هەست بکەن کە مرۆڤگەلێکی گرنگن.
- دەمەوێت هەستێکی پۆزەتیڤیان سەبارەت بەخۆیان و ژیان هەبێت.
- دەمەوێت بەشێوەیەك گەورە بن بزانن چۆن مامەڵەی ئەو مەسەلە ناخۆشانە بکەن کە بە ناچاری دەستەو یەخەیان دەبن.
- دەمەوێت پەرێشان و بەدبەخت نەبن.
- دەمەوێت بە تورەیی بارگاوی نەبن.
- دەمەوێت بەهێزانە هەست بە ئارامی دەروونی بکەن تاوەکو بتوانن بەرگەی کێشەکان بکەن.
- دەمەوێت نرخی کاتی ئێستا بزانن، چێژ لە ژیان

وەرگرن و زۆر پشت بەڤەدەر نەبەستن.

- دەمەوێت هەست بە بەرپرسیارێتی بکەن و رێز لە سروشت و مرۆڤایەتی بگرن.

- دەمەوێت بزانن کە دارێژەری چارەنوسی خۆیان و توانای ئەوەیان هەیە کە ژیانی خۆیان هەڵبژێرن یاخود بیگۆڕن.

- دەمەوێت توانای خۆیان بدۆزنەوە و لەوەی کە لە ژیاندا ئامانجێکیان هەبێت هەست بە رەزامەندی بکەن.

- دەمەوێت هەست بکەن کە خۆشیان دەوێن و کەسانی دیکەیان خۆش بوێت.

- دەمەوێت لە رووی جەستەو دەروونییەوە هەست بە تەندروستی بکەن.

Johan Ruskin (١)

نووسەرو رەخنە گری بەریتانی لە زانکۆی ئۆکسفۆرد وانەی دەوتەوە دەمانە ئەو گوزارشتانەن کە لە وەڵامی پرسیارەکەی سەرەوەدا دەستم کەوتوون، وا دێتە پێش چاو کە دایك و باوك حەز ناکەن منداڵەکانیان هەڵوەدای پارو شۆرەت بن.

- یا ئەوەی کە داوایان لێ بکەن ژیانێکی دوور لە کەڵکەڵەیان هەبێت، بەشێوەیەکی گشتی سور نین لەسەر ئەوەی کە منداڵەکانیان دەبێت پیشەیەکی باش و ماڵێکی جوانیان هەبێت، زەماوەند بکەن و خێزان دروست بکەن وا دێتە پێش چاو کە دایك و باوك سەبارەت بە ئامانجەکانیان بۆ منداڵەکانیان واقیعبینن.

ئەوان دەزانن سەرمایە خۆشبەختی ناهێنێت و حەز ناکەن منداڵەکانیان فێر بکەن بۆ گەیشتن بە خۆشبەختی شوێن سەرمایە بکەون، وا دێتە پێش چاو کە هەمووەمان لە ساڵەکانی دواییدا دەرکی ئەم راستیەمان کردوە کە سامان پێگە، ئیمتیازە سونەتی یەکانی دیکە گونجاو نین بۆ سەرکەوتن لە ژیاندا، چەندین چیرۆکمان لە کەسانی سەرکەوتووەوە بیستووە کە هەندێکیان دووچاری بەکارهێنانی دەرمانە ئارام بەخشەکان هاتوون، لای هەندێکیش پەرێشانی بووەتە مەسەلەیەکی ئاسایی و سروشتی، هەندێك خۆکوشتن بە تەنیا رێگە چارەی مەسەلەکانی ژیان دەزانن و هەندێکیش هێندە گرفتارن کە دەرفەتیان نیە چێژ لە ژیان وەربگرن.

خەڵکی لە بەرامبەر هەلوومەرجی نەخوازراودا کە لە پێداویستی سەرکەوتنە بە وریاییەوە مامەڵەی دەکەن و حەز دەکەن منداڵەکانیان بگەنە خۆشبەختی و ئارامی یەك کە لە سەخترین هەلومەرجدا هاوریان بێت، من بە تەواوی دڵنیام دەتەوێت کاتێك منداڵەکانت گەورە بوون بە تەواوی سوود

مەند و سازێنەر بن و لە ژیانی خۆیان رازی بن بتوانن هەموو کێشەکانیان چارەسەر بکەن، دوور لەوەی کە لە ژێر باری کێشەکاندا ناچار بن شوێن دەرمان و تەنانەت نەشتەرگەری بکەون، پوختەی ئەمەیەکە حەز دەکەیت منداڵەکانت لەهەر زەمینەیەکی ژیانی خۆیاندا بە توانابن و دوور لەوەی کە هەر جۆرە دیدێکی نێگەتیڤانە یاخود بێزاری و نائومێدی چێژ لە ژیان وەربگرن. تۆ دەتەوێت منداڵەکانت لە ژیانی خۆیاندا لە بری ئەوەی گلەیی و سکاڵا بکەن سوود مەند و سازێنەر بن، لەبری ئەوەی کە هۆکارێکی دەرەکی رێڕەوی سەرکەوتنیان نیشان بدەیت پێت باشە هەستی سەرکەوتن لەدەرونیاندا هەبێت.

توانای چێژ بردن لە ژیاندا

بۆ ساتێك بیر لە شتێك بکەرەوە کە زۆرترین گرنگی هەیە لە ژیانتدا، وا گریمانە بکە کە ئەو توانایەت هەیە چێژ لە ژیان وەربگریت، تەنانەت گەر کەسێکیش لە ژیاندا بەجێت بهێڵێت دیسانەوە هەر دەتوانیت چۆن چێژ لەژیان وەرگریت.

ئەگەر روبەروی نەخۆشیەکی جەستەیش ببیتەوە یاخود روبەروی کێشەیەکی دارایش ببیتەوە، دیسانەوە دەتوانیت چێژ لە ژیان وەربگریت، ناکامی یەکان لە ژیاندا دێن و دەڕۆن، بەڵام تۆ بەهۆی ئەم بەهرە خوداییەوە کە هەتە هەمیشە دەزانیت چۆن چێژ لە ژیان وەربگریت، هەنوکە بە گریمانە بونی ئەم توانایەوە ناشێت وەك بارێك بیت لەسەر شانی کەسانی دیکە، لەبەر ئەوە ئەسڵەن ناتوانیت مرۆڤێکی خۆپەرست بیت، بێگومان ئەگەر بتوانیت چێژ لە ژیان وەربگریت چاوەروانی کەسانی دیکە ناکەیت کە هەلومەرجی چێژبردنت لە ژیان بۆ فراهەم بهێنێت و، توانایی چێژ بردن لە ژیان لە هەموو هەلومەرجێکدا چ بەهرەیەکی جادویی یە.

تۆ ئەم توانایەت هەیە! پێویست ناکات لە خەونەکانتدا بەرجەستەی بکەیت و دەتوانیت ئەم توانایە بۆخۆت بهێنیتە دی و ئەم سیفەتە باڵایەش لە منداڵەکانیشتدا دروست بکەیت، کەواتە لەوەی کە دەربارەی منداڵەکانت لەشوێن ئامانجەکانی خۆت دەگەرێیت و دەتوانیت هەموو ئەو توانایانەیان بۆ فەراهەم بهێنیت کە لەبەرچاوت گرتوون، لە کۆتاییدا ئەم خواستە کۆتایی دێت کە: «من حەز دەکەم منداڵەکانم هەمیشە بتوانن چێژ لە ژیان وەربگرن «ئەگەر ئەم رستەیە دەتوانێت ئەوە دەرببرێت کە تۆ حەزت لێ یەو بۆ منداڵەکانتی فەراهەم بهێنیت، دەتوانیت لەمرۆوە بیخەیتە پێش هەموو شتێکی دیکەوە، ئەگەر تۆ ئەم دیارییە بدەیتە منداڵەکانی خۆت و لە هەمان کاتیشدا پێشکەشی خۆتانیشی بکەن، ئەوا پاداشتەکەت منداڵانێك دەبێت کاتێك گەورە بوون هێندە ئامادە دەبن کە لەم

دنیایەدا وێنەی مرۆڤگەلێکی سەرکەوتوو کاردەکەن، کەسانێك لەم جیهانەدا بە راستی کاریگەرن کەسانێکن کە تەنها لەبیری شادی خۆیاندا نین، بەڵکو ئەم کارە بە پێشمەرجی مرۆڤایەتی خۆیان دەزانن، کەسانێك هەست بە سەرکەوتن دەکەن و هەم بە راستیش سەرکەوتوون کەسانێکن پێویستیان بەوە نی یە کە کەسانی دیکە خۆشبەختییان تێدا بچێنن، دەزانم باشترین پێناسەیەك بۆ کەسێکی بەتوانا بریتی یە لە کەسێك کە دەزانێت چۆن چێژ لە ژیان وەربگرێت بە تایبەت کاتێك کە چواردەورەکەی حاڵیان پەرێشانە بە گریمانەی ئەوەی کە زۆربەی دایك و باوك ئەم تایبەتمەندی چێژبردن لە ژیانەیان بۆ منداڵەکالنیان دەوێت، کەواتە هەڵەی کار لە کوێدایە کە لە نێوان ئەوەی کە ئێمە راست و دروست دەمانەوێت بۆ منداڵەکانمانی فەراهەم بکەین و راستی یەك کە هەموو رۆژێك رووبەرووی دەبینەوە. جیاوازی هەیە ؟! «نزیکەی ١٠٠ ملیۆن رەچەتەی ڤالیۆم و لیبریۆم تەنها لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا دەنوسرێت « بۆچی دەبێت حەب بەکار بهێنن تاوەکو بخەوین، بێدار نەبین لە پەرێشانی رزگارمان بێت وزە پەیدا بکەین و ئارام بین و. ...؟! بۆچی خەڵکی هێندە گرفتاری فشارو پەرێشانین ؟! بۆچی رێژەی خۆکوژی بە تایبەت لە نێوان لاواندا لە بەرزبوونەوەیە ؟!بۆچی بەکارهێنانی مەشروبات و مادە بێهۆشکەرەکان رەوتێکی خێرای هەیە ؟بۆچی ئەم هەموو تورەیی و دوژمنایەتیە لە جیهاندا بوونی هەیە ؟ئەگەر ئێمە دەماوێت منداڵەکانمان چێژ لە ژیان ببەن، دەی کەواتە ئەم هەموو کەسە تورە و نارەحەتە لە کوێوە هاتن ؟بۆچی نەفرەت لە عیشق زیاترە، بۆچی ئەم هەموو خەڵکەی کە دەبێت لە ماڵەوەیاندا هەست بەئاسایش بکەن بە ترسەوە ژیان بەسەر دەبن ؟!بۆچی ئەم هەموو منداڵە گرفتاری مادە بێهۆشکەرەکانن، تاوان وکارە سەرپێچی یەکانی دەکەن؟!.

راستی یەکەی ئەمەیە کە ئێمە بە زۆری نازانین چۆن منداڵەکانمان فێر بکەین چێژ لە ژیان وەربگرن و خۆمان فێری ئەم رەمزە سادەیە نەبووین، ئەو بازنە مەترسیدارەی کە بە ئێمەیان سپاردوە بەرێی دەکەین و منداڵەکانمان دەکەینە قوربانی ناهۆشیاری خۆمان، بەزۆری وابیردەکەینەوە کە دەزانین چ شتێك مرۆڤێك سەرکەوتوو دەکات و کاتی خۆمان بە خەرج دەدەین تاوەکو منداڵەکانمان ببنە ئەو شتەی کەبە بۆچونی ئێمە دەبێت ببن، ئێمە سەیری هەڵەکانی خۆمان دەکەین و هەوڵ دەدەین منداڵەکانمان دووبارەیان نەکەنەوە، چونکە لە گەنجەکان زیاتر ژیاوین و پێمان وایە بووینەتە خاوەن ئەقڵێکی گشتی کە دەبێت گەنجەکان رێزی لێبگرن، بەڵام هیچ شتێك لە راستی باشتر نیە ئەوەی کە فێربین چۆن چێژ لە ژیان وەربگرین تێروانینێکە سیستمێکی بیرو باوەری کە یا فێر دەبین یا فێرنابین، ئێمە بە زۆری ئەم خاڵە لەبیر دەکەین یاخود خۆمان ئەم بیروبۆچونە دەرونیەمان نیە، دەرئەنجام ناتوانین ئەو بیروباوەرەش پێشکەش بە منداڵەکانمان بکەین، خاڵی سەرەکی ئەم کتێبە و هەموو ئەوەی کە تا ئێستا نوسیومە ئەوەیە کە تۆ دەبێت بتوانیت ئەوەی کە هەوڵی بۆ دەدەیت فێری کەسانی دیکەی بکەیت، پێشەنگێك بیت.

پێشەنگی ژیان

وای دابنێ دەرۆیتە لای پزیشکی ددان و داوای لێ دەکەیت کە لە زەمینەی گرنگی تەندروستی گشتی دا بۆت بدوێت، لە کاتێکدا کە بە درێژایی وتەکانی بە ددانەکانی پێشەوەی پوکاونەتەوە بە رووتا پێدەکەنێت یاخود وا وێناکە کەلەگەڵ پزیشکەکەی خۆتدا دەدوێیت و داوای لێدەکەیت دەربارەی زیانەکانی جگەرە کێشان بدوێت لەکاتێکدا دوکەڵی جگەرەکەی رەوانەی روخساری تۆ دەکات، لە هەلومەرجێکی لەم شێوەیەدا یەکەمین کاردانەوەی تۆ ئەمەیە کە بەخۆت دەڵێیت: «ئەم مرۆڤە ساختە چی یە « هەر ئەم لۆژیکە بۆ فێرکردنی دیمەنە جیاوازەکانی ژیانیش راستە ئەگەر ئامانجی تۆ ئەمەیە کە یارمەتی منداڵەکان بدەیت تاوەکو دەرکی ژیان بکەن و ئەو توانایە بەدەست بهێنن کە هەمیشە چێژ لە ژیان وەربگرن، دەبێت سەرەتای ئەم کارە لەخۆتانەوە دەست پێ بکەیت، وەك پێشەنگێك، لە هەموو مامەڵەکانتدا ئەم جۆری تێروانینە لەپێش چاو بگرە.

ئەگەر هەمیشە خۆت بەکەم بزانیت و لە ژیانی رۆژانەدا رێز لە خۆت نەگریت و بەشێوەیەکی جدی بە منداڵەکانت نیشان بدەیت کە خۆت بە مرۆڤێکی بە نرخ نازانیت، ئەستەمە بتوانیت یارمەتی منداڵەکانت بدەیت تاوەکو بە دەرونبەرزی یەوە رابێن تۆ دەبێت بە پێشەنگی یەوە بژیت !ئەگەر دەتەوێت کەماڵی هاورێیەتی کار لە منداڵەکانت بکات، زۆر پێویستە وێنەی کەسێکیان نیشان بدەیت کە رێز لەخۆی دەگرێت.

بۆ ئەو منداڵەی کە دیدێکی نێگەتیڤی هەیە، هیچ شتێك لەوە باشتر نی یە کە پێشەنگێکی پۆزەتیڤی نیشان بدەیت دەتوانیت بگەرێتەوە سەر ئەو وەڵامانەی کە لە کتێبەکانی منداڵاندا نوسراوە، بەڵام بۆ ئەو منداڵەی کە خاڵی یە لە هەر جۆرە ئەنگێزەیەك، هیچ وەڵامێك باشتر نی یە لە نیشاندانی پێشەنگی بە ئەنگێزە، باشترین نمونە بۆ منداڵێکی تورە کەسێکی ئارام و لەسەرخۆیە، باشترین نمونە بۆ منداڵێکی دەمارگیری بوغزن کەسێکی ئارام گرتوو بە حەوسەڵەیە، منداڵێك کە بێ زەوق و تەمەڵە کەسێکی تامەزرۆ و گەرم دەتوانێت هانی بدات ئەگەر تۆ لەو تایبەتمەندییانە خاڵیت کە دەتوانن منداڵەکان بخەنە جووڵەوە، لە کاتێکدا کە پێویست ناکات هەموو تێروانینەکانی خۆت بگوازێتەوە بۆ منداڵەکانت، باشترین خاڵی دەستپێکردن لە پەروەردەی منداڵاندا ئەوەیە کە ئەوان بەو شتە رابهێنرێن کە دەتوانن رابێن و دەبێت ئەم کارە لەخۆتەوە دەست پێبکەیت و لەهەر جێگەیەك کە پێویستە ئەم پێشەنگی یانەیان نیشان بدە.

تەنانەت ئەگەر بەسەر خاڵە لاوازەکانی خۆشتدا زاڵ نەبوویت و وا بیردەکەیتەوە کە دەبێت کار لەسەرخۆت بکەیت دەتوانیت دەست پێ بکەیت و کار لەسەر ئەو بیروبۆچونانە بکەیت کە بەرامبەر منداڵەکان دەری دەبریت، بۆ نمونە دەست بکە بە نەهێشتنی ئەو رستانەی کە بێ توانایی نیشان دەدەن لە چێژ بردن لە ژیان، دەستەواژەیەکی وەك ئەمانەی خوارەوە لابەرە:

« زۆر نائومێد سازە، ئێمە هەرگیز ناتوانین پێشبکەوین «

« هیچ کاتێك بارودۆخەکە لە بەرژەوەندی ئێمە نەبووە «

« بەو هەموو دەردەوە کە تۆ بۆ منت فەراهەم کردووە چۆن دەتوانم چێژ لە ژیان وەربگرم»

« هەندێك مرۆڤ زۆر خۆشبەختن»

« ژیان پڕە لە رەنج و دەردە سەری»

ئەگەر هەموو رۆژێك هەوڵبدەیت تاوەکو ئەم جۆرە رستانەی کە بێ توانایی تۆ دەردەخەن لە چێژ بردن لە ژیان، لە قسەو باسەکانی خۆتدا نەیانهێڵیت، ئەوا پێشەنگێکی زیندوو نیشان دەدەیت و ئەوە دەردەخەیت کە لانی کەم کەسێك هەیەلە بەرامبەر ناسازگاری یەکانی ژیاندا خۆبەستەوە نادات، لە لایەکی دیکەوە دەتوانیت هەموو رۆژێك رستە گەلێکی نوێ دووبارە بکەیتەوە، بە تایبەت کاتێك کە بارودۆخەکە لەگەڵ مەبەست و مراددا تەبانیە ئەگەر باوەرت بە راستێتی ئەم رستانە نی یە کە بریتین لە:

« ئەم ئاستەنگە زۆر بچوکە، زۆر خێرا لەسەر رێگەی لادەبەم «

« ئەم روداوە خاڵێکی پۆزەتیڤی تێدایە بۆ هەمووان «

« مەسەکانی تۆ پەیوەندی بەخۆتەوە هەیە، من ناکەومە ژێر کاریگەرییانەوە «

« خۆشبەختی هەر کەسێك لە دەستی خۆیدایە «

« ژیان جوانە «

لە هەر یەکێك لەو رستانەی سەرەوەدا دەتوانیت جیاوازی دوو دەستە لە دایك و باوك ببینیت، دەستەی یەکەم هەمیشە پێشەنگێکی بەدبینانە نیشان دەدات و دەستەی دووەم هەمان هەلوومەرج بەدی دەکات بەڵام جەخت لەسەر خاڵە گەشەکان دەکاتەوە، ئەگەر دەتەوێت منداڵەکانت ئەم توانایە پەیدا بکەن کە هەمیشە چێژ لە ژیان وەربگرن، بەڵام زنجیرەیەك تایبەتمەندی نێگەتیڤانە لە کەسایەتیاندا بەدی دەکەیت و دەوێت ئەم تایبەتمەندیيانە بگۆریت بۆ تایبەتمەندی پۆزەتیڤانە، دەبێت سەرەتا سەیرێکی خۆت بکەیت، بەڵگە نەویستە ئەگەر ئەهلی کار نەبیت، هەر بە گۆرینی خۆت ناتوانیت رەفتار و تایبەتمەندییە نەگونجاوەکانی منداڵەکان چاك بکەیت بەڵام ئەگەر پێشەنگێکی بەهێز و دامەزراو نیشانی منداڵەکان بدەیت و ئەوە نیشان بدات کە لە بەرامبەر ناسازگاری یەکاندا خۆ بەدەستەوە نادەیت و تا ببیتە قوربانی رووداوەکان لەم حاڵەتەدا دەتوانیت سەرکەوتوو بیت.

لەسەر خۆ هەوڵبدە پێشەنگێك لە مرۆڤێك نیشان بدەیت کە چێژ لە ژیانی خۆی دەبات، نەك تەنها بۆ منداڵەکان، ئەم کارە بۆ خۆشتانە لەو نێوەندەشدا لەبیرتان بێت کە بەراستی چ شتێك لە ژیاندا گرنگی هەیە، بەشێوەیەکی ئاسایی ئێمە بەهاو نرخێکی زۆر دەدەین بەفیرۆبوونی یاساو بریارەکان، دەستخستنی زانیاری، بەدەستهێنانی پێگە، سامان بەدەستهێنان و گەیشتن بە پاداشتە ماددی یەکان، بەزۆریش ئەم هۆکارانە بە بەهایەکی گرنگ دەزانیت کە ئەگەر کەسێك بەدەستییان بهێنێت دەتوانێت خۆشبەخت بێت.

نەخۆشی دەم ئێشە

Scabby Mouth

دکتۆرفەرەیدون عەبدولستار

کۆلیژی پزیشکی ڤێترینەری

بەشێوەیەکی گشتی ئەندامەکانی لەش بایەخی تایبەتی خۆیان بۆ ئەنجام دانی چالاکی یە هەمە جۆرەکان‌و بەردەوامی ژیان هەیە.

دەم «Mouth» وەك ئەندامێکی گرنگ سودی زۆری بۆ مرۆڤ‌و ئاژەڵ‌و باڵندە هەیە، چونکە هەر لە ڕێگەی دەمەوە خۆراکی پێویست وەردەگرن‌و هەر بەهۆی دەمەوە ئەو برە خۆراکە دەهاڕن‌و ئامادە دەکرێت بۆ بەشەکانی دیکەی کۆئەندامی هەرس‌و لەوێشەوە لەش سوودی لێ وەردەگرێت، لەبەر ئەوە لەکارکەوتنی ئەندامێکی وەك دەم نێگەتیڤانە کار دەکاتە سەر بەشەکانی دیکەی لەش‌و بەرەبەرە بەرەو لەڕو لاوازی دەبات.

دەم ئێشە یەکێکە لەو نەخۆشیانەی بەشێوەیەکی سەرەکی تووشی دەم دەبن‌و لە ئەنجامدا لەکاردەکەوێت‌و بەمەش ئاژەڵ لەڕو لاواز دەبێت‌و دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی بەرهەمەکانی. بە پێی سەرچاوەکان دەم ئێشە بە یەکێك لە نەخۆشییە هاوبەشەکانی نێوان مرۆڤ‌و ئاژەڵ (دەردە مرۆژە لێیەکان) دادەنرێت، واتە هۆکاری نەخۆشی دەم ئێشە لە ئاژەڵی تووشبووەوە ڕاستەوخۆ دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ‌و مرۆڤیش تووشی نەخۆشی ئۆرف (Orf) دەکات‌و لە ئەنجامدا تەندروستی دەخاتە مەترسییەوە.

بە پێی ئەوەی کە لە نەخۆشخانەکانی ڤێتێرنەری کارم کردووە‌و بە گوندەکانی هەندێك ناوچەدا گەڕاوم، نەخۆشی دەم ئێشە لە کوردستاندا هەیە‌و تووشی مەڕو بزن دەبێت.

نەخۆشی دەم ئێشە:

نەخۆشی دەم ئێشە زاراوەیەکە لە کوردەواریدا لە نێو خاوەن ئاژەڵەکاندا بڵاوە‌و بەو نەخۆشییە دەوترێت کە تووشی دەم دەبێت‌و لە ناوچەکانی کوردستاندا تووشی مەڕو بزن دەبێت‌و زیاتر لە ئاژەڵە تەمەن بچوکەکاندا دەردەکەوێت بە تایبەتی تووشی لێوی ئاژەڵە تەمەن بچوکەکان دەبێت.

لە سەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتێرنەری نەخۆشی دەم ئێشە چەند ناوێکی هەیە لەوانەش:

١- Scabby Mouth

٢- Sore Mouth

٣- Contagious Pustular dermatitis

٤- Contagious Ecthyma

نەخۆشی دەم ئێشە نەخۆشییەکی ڤایرۆسییە، لە ئاژەڵی تووشبووەوە بۆ مرۆڤ دەگوێزرێتەوەو لە مرۆڤدا پێی دەوترێت نەخۆشی ئۆرف «Orf disease» .

هۆکاری سەرەکی نەخۆشی دەم ئێشە دەگەرێتەوە بۆ جۆرێك لە ڤایرۆس کە پێی دەوترێت:

(Pox Virus (Para Pox Virus

بەهۆی پەیوەندی راستەوخۆوە لەگەڵ ئاژەڵی تووشبوو دەگوێزرێتەوە بۆ یەکێکی ساغو بەم شێوەیە بڵاودەبێتەوە.

لەزۆربەی وڵاتانی جیهاندا نەخۆشییەکە هەیەو بێگومان لە کوردستانیشدا هەیەو لەئەنجامدا زیانی ئابوری گەورە دەگەیەنێت بە سامانی ئاژەڵ. نەخۆشی دەم ئێشە لە زۆربەی وەرزەکانیساڵدا بڵاودەبێتەوە، بە تایبەتی لە

سەرەتای وەرزی بەهارو کۆتایی وەرزی هاوینو وەرزەکانی پایزو زستاندا.

رێگاکانی تووشبوون بە نەخۆشی دەم ئێشە بەشێوەیەکی سەرەکی دەگەرێتەوە بۆ بوونی رووشانێك لە پێست یان برینداربوونی پێستو لە رێگەیەوە ڤایرۆسەکە بە هەلی دەزانێتو کاری خۆی ئەنجام دەدات.

ڤایرۆسی نەخۆشی دەم ئێشە زیاتر ئەو ناوچانەی لەش تووش دەکات کە خوری پێوە نییە وەکو لێوو دەمو لاقەکانو قاچو چڵی گوانو سەر هەروەها توێژینەوە زانستیەکان دەریانخستووە کە ئەو ئاژەڵانەی لەسەر ئالفی زبرو رەق دەلەوەرێن زیاتر بۆیان هەیە تووشی نەخۆشی دەم ئێشە ببن، ئەمەش لەبەر ئەوەی ئەم جۆرە ئالفانە دەبنە هۆی روشاندنو برینداربوونی لێوەکانی دەمو رێگە خۆشکردن بۆ تووشبوون بەهۆکاری نەخۆشی دەم ئێشە.

نیشانە دیارەکانی:

بەشێوەیەکی گشتی نیشانەکانی نەخۆشی دەم ئێشە لەدەمو قاچدا دەردەکەوێتو زیاتر لە پێستی لێوەکانو بەرە بەرە بەرەو ناو دەم دەچێتو دەم تووش دەکات.

لە سەرەتاوە لە شوێنێکی بچوکەوە دەست پێدەکاتو شوێنەکە سوور دەبێتەوەو شلەیەك دەردەداتو لەدواییدا ئەم

نەخۆشی ئۆرف لە مرۆڤدا «Orf»:

نەخۆشی ئۆرف «Orf» یەکێکە لەو نەخۆشیانەی کە لە ئاژەڵی تووش بوو بەنەخۆشی دەم ئێشە دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ لەئەنجامی پەیوەندی راستەوخۆ لەنێوان مرۆڤو ئاژەڵی تووش بوودا.

لە نیشانە دیارەکانی بریتییە لەسووربوونەوەی ناوچەیەکی بچووك لەسەر دەستو قۆڵی مرۆڤی تووش بووو لەئەنجامدا ئەو شوێنانە دەست دەکەن بە خوراندنو دوای ماوەیەك چاك دەبێتەوە.

کۆنترۆڵو چارەسەرکردن:

بۆ کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی دەم ئێشە « Scabby Mouth» لەهەندێك وڵاتدا ڤاکسینی تایبەت بەنەخۆشییەکە بەکاردێتو ئەنجامێکی بەرچاوی دەبێت.

- بەپێی سەرچاوە زانستی یەکان ئەو ئاژەڵانەی کە یەکجار تووشی نەخۆشی دەم ئێشە دەبنو چاك دەبنەوە بەدرێژایی تەمەنی بەرگری لەدژی نەخۆشییەکە وەردەگرێتو جارێکی دیکە تووشی نەخۆشیەکە نابێتەوە « Life Long immunity».

- ئاژەڵی تووش بوو هەندێکجار دوای سێ بۆچوار هەفتە چاك دەبێتەوەو برینەکەی سارێژ دەبێت «Self-limiting» بێ بەکارهێنانی دەرمان، هەندێك جاری دیکە دەرمان بەکاردەهێنرێت وەکو دژە ژیانەکان وەکو پەنسلین – ستریۆمایسین کە دەرکەوتووە ئەنجامی لەبەرچاوی هەیە، هەروەها پێویستە ئالفێك بەکاربهێنرێت کە نەبێتەهۆی رووشاندنو برینداربوونی لێوی ئاژەڵەکان.

ئەو سەرچاوانەی سوودیان لێ وەرگیراوە:

١- Bibby.S,٢٠٠٢.Scabby Mouth(orf) a disease of sheep and Goats.

٢- Schaechter, M,Engleberg.N,Eisenstein.B and Medoff. G, ١٩٩٩. Mechanisms of Microbial Disease. ٣rd edition.

٣- The Merck Veterinary Manual, ٨ ,١٩٩٨th edition.

شلەیە خەست دەبێتەوەو ڕەق دەبێتو قەتماغەیەك «Scab» دروست دەکاتو ئەم قەتماغەیە زۆر بە توندی بەپێستەکەوە دەلکێتو هەندێکجار دوای دووهەفتە یان سێ هەفتە قەتماغەی برینەکە لەخۆوە هەڵدەوەرێتو دەکەوێتەسەر زەویو بەرەبەرە پێستەکە سارێژ دەبێت.

لەشێوەی توندی نەخۆشی یەکە « Sever Form» قەتماغەی برینەکە زۆربەی لێوەکان دادەپۆشێتو بەناوبۆشایی دەمدا بڵاو دەبێتەوە، هەروەها دەگاتە کونی لووتی ئاژەڵەکە. بەمەش ئاژەڵە تەمەن بچوکەکان وەك بەرخو کار توانای لەوەڕاندنیان نامێنێتو هەروەها توانای مژینی گوانی دایکیان نامێنێتو بەرەبەرە لەڕولاواز دەبنو بێ هێز دەبنو هەندێکجار مردار دەبنەوە.

- لەقاچدا نەخۆشییەکە دەبێتەهۆی شەلینی ئاژەڵەکە.

- هەندێکجار قەتماغەی برینەکان بە چواردەوری چاودا بڵاودەبێتەوەو هەروەها بەپێی سەرچاوەکان لەسەر گوێی ئاژەڵی تووشبووش بینراوە.

- هەندێکجار قەتماغەی برین لەسەر گوان دروست دەبێتو هەروەها چلی گوانیش دەگرێتەوەو ئاژەڵی تووش بوو ڕێگەنادات بەرخەکەی گوانی بمژێت، ئەمەش لەبەرئەوەی ئازارێکی زۆری لادروست دەبێتو بەرخەکە بێبەش دەبێت لە شیری دایکیو لەڕولاواز دەبێتو کێشی کەم دەکات.

رامان‌و خاوبوونەوە

دکتۆر عومەر ئەلدەحەوی

پەرچڤەی: تارا ئەحمەد

لەگەڵ ریتمە ترسێنەرەکەی ئەم سەردەمەدا، کەلەتەك خێرایی ریتمی رووداوو داهێنانە بەدوایەکدا هاتوەکاندا دەڕوات، پێدەچێت بێدەنگی‌و تەنانەت سروشتی لەدەست دابێت،سەردەمێك کەجەستەو ئەقڵو دڵو رۆحی تەواو ماندوکردوە، هەردوور نەڕۆین، ئێمە لە میسردا ساڵی جارێك بۆیەك هەفتە یان زیاتر دەچینە کەنار دەریاو بەرەنگی ئاسمان‌و دەریاو دوورییە ناکۆتاییەکەیان خاو دەبینەوە،و بۆتاوێك بێدەنگی دەرونی لێوەردەگرین، بەشنەی باو هەڵمژینی شەونمەکەی دەحەوێینەوە، یان زۆربەمان دەچینە نێو باخچەکانەوەو بەرەنگە سەوزەکەیان ووزەی ژیان‌و چاکبونەوە وەردەگرین، بەو ئۆکسجینە خاوێنەی دەچێتە خوێنمانەوە، هەموو خانەکان جەستەو ئەقڵمان چالاك دەبێت‌و دەروونمان دەبووژێتەوە، بەڵام بە داخەوە لەو کەشە هێمنەدا، بەرنامەیەکی خراپی قسەو مشتومڕی ئەوتۆ پیادە دەکەین کەهەستی ناخۆشی لێوە پەیدادەبێت‌و نازانین لەو مۆڵەتەی حەسانەوەیەماندا چۆن خاوبینەوە یان لەخۆمان رابمێنین.

رامان‌و خاوبوونەوە لەبەرچی؟

بۆئەوەی جەستەو دەروون‌و دڵو رۆح لەو ژەهرانە بشۆینەوە کەبەهۆی هەوای پیس‌و خۆراکی ناتەندروستەوە لە خوێن‌و گۆشتماندا نیشتون، تاوەکو رۆحمان لە ڕێی دڵو دەروونەوە لە هەموو گرفتەکانی کارو خێزان‌و کۆمەڵگە بشۆینەوە، ئەویش بەرامان‌و وورد بونەوەمان لەگەردوون‌و خوڵقێنەرەکەیی‌و سەرجەم نیعمەتەکانی‌و سوپاسکردنی، هەتا لەرێگەی راهێنانەوە دەگەینە دەرونێکی ئارام‌و ئەویش هاوسەنگییەکەی فسیۆلۆژی بۆ جەستە دەگەڕێنێتەوە، کەواتە فەلسەفەی رامان‌و خاوبوونەوە بریتی یە لەگەیشتن بە ئارامی‌و حەسانەوەی جەستەو دەروون، لەسەر شێوازە خۆرهەڵاتیەکان کە لەشارستانیەتە کۆنەکان وەرگیراون‌و لەبنەڕەتدا پشت بە خودای بەندەو سروشت دەبەستێت.

⋆ ئەم خاوبوونەوەیە بۆنەخۆش بەکەڵك دێت لەرووی دەروونی‌و جەستەییەوە، هەروەها بۆ کەسی ساغ کەهیچ نەخۆشیەکی ئەندامی نییە، بەڵام جەستەی بەدەست هیلاکی‌و ماندووبونەوە دەناڵێنێت‌و دەتوانێت بەرامان‌و خاوبوونەوە لەژێر شێوەی قوچەکیدا ووزەو چالاکی بۆخۆی

بگەڕێنێتەوە.   ۆش‌و ساغیش لەکاتی ڕاهێنانی ڕامان‌و خاوبوونەوەدا وەک یەکەیەکی تەواو مامەڵە لەگەڵ جەستەدا دەکەن، بەخاوبوونەوەی هەموو ئەندامەکانی لەش‌و کۆئەندامەکانی هەرس‌و هەناسەدان‌و زاوزێ‌و سوڕی خوێن‌و ماسولکەو کۆئەندامی دەماری‌و میزو پێست‌و چاو. ..

لەهەمووش گرنگتر دەروون کەبەهۆی خێرایی ڕیتمی ئەم سەردەمەوە ماندووە، لەکاتی ڕاهێناندا ئەوە لای کەسەکان جەخت دەکرێتەوە کە ڕامان‌و خاوبوونەوە لەژێر شێوەی قوچەکیدا شێوازێکی ژیانەو ڕۆژانە لەسەری

بەردەوام دەبێت‌و دەبێتە ڕەفتاری کەسەکەو ئاکامە باشەکانیشی لەسەر جەستەو دەروون بەدی دەکات.

شێوازو ئامرازەکانی ڕامان‌و خاوبوونەوە:[٧]

١- باوەڕ.

٢- وەرزشی سادەی چارەسەریی.

٣- مەشقی هەناسەدان.

٤- سستمێکی خۆراکی تەندروستانە.

٥- پەستان بە پەنجەکان.

٦- دانانی قاچەکان بۆماوەیەك لەنێو ئاوی شلەتێندا.

٧- ووزەی شێوەی قوچەکی.

٨- ووزەی موگناتیسی.

٩- ووزەی ڕەنگەکان.

١٠- ووزەی بەردە بەنرخەکان.

١١- شێلانی دەرچەی ووزەکانی جەستە بە ئامێر.

١٢- خۆشتن بە گژوگیا یان گەرماوی ساونا.

١٣- مانگی جارێك خاوێنکردنەوەی قۆڵۆن لە ژەهرەکان.

١٤- ئەگەر بکرێت سوود وەرگرتن لە ووزەی یۆگاو ریکی.

١٥- ووزەی دەشت‌و دەرەکان.

١٦- ئاو.

مەرج نییە هەموو ئەم ئامرازانە پێکەوە بەکاربهێنرێن، بەڵام باشتروایە جۆراوجۆرییان تێدا بکرێت‌و چی پێ باشە ئەوە هەڵبژێرێت، گەرچی لەهەموو ئەم ئامرازانەدا کە بنەڕەتی خاوبوونەوەن‌و گرنگە مرۆڤ پیادەی بکات، باوەڕو خۆراك‌و ووزەی قوچەکی‌و وەرزشی سادەیە.

بەر لەهەر شتێك هەوڵ دەدەین ووزەی شێوەی قوچەکی شی بکەینەوەو نهێنی‌و گرێیەکانی بکەینەوە کەلەرووی جەستەو دەروونەوە سوود لە زانیارییە میسرییە کۆنەکان وەردەگرین.

گەردوونی گەورە بەفراوانییە گەورە ناکۆتاییەکەوە، لەجەستەی مرۆڤدا خۆی لە شێوەی گەردیلەدا دەنوێنێت، چونکە جەستەی مرۆڤ لەچەندین خانە پێکهاتووە کە لە گەردو گەردیلەوە پێکهاتوون، لەناوکەوە کە ئەلکترۆنەکان لە ڕێڕەوی دیاریکراودا بەدەوریدا دەسوڕێنەوە،لەکاتی سوورانەوەیاندا ووزەی کارۆموگناتیسی دروست دەبێت، ئەگەر یەکێك لەو ئەلکترۆنانە لە ڕێڕەوی خۆیاندا دەرچن، ئەوا (درزی) ئازادو کەم‌و کورییەك دروست دەبێت کەدەبێتەهۆی نەخۆشی لە مرۆڤدا، زانستی نوێی خۆرئاوا هەتا ئێستا نەگەیشتۆتە شێوازێك بۆگەڕاندنەوەی ئەم ئەلکترۆنە (لەرێ دەرچووانە) بۆ ڕێڕەوەکانی خۆیان، بەڵکو ئەوەی ئێستا پێی گەیشتوین خۆپاراستنە لە دەرچوونی ئەم ئەلکترۆنانە لە ڕێڕەوەکانیان لە ڕێگەی ئەو خۆراکانەوە کەپێی دەڵێن خۆراکی دژە ئۆکساندن، وەکو گوێزەرو پەتاتەو تۆوی گەنم یان ناوکی گەنم، بۆ زانیاریش ئەو ووزە کارۆموگناتیسیەی لە مرۆڤەوە دەردەچێت نزیکەی (١/١ملیار جاوس) ە.

هەرچی گەردوونی دەرەکییە، لەچەندین کۆمەڵەی خۆر پێکهاتووە، هەر کۆمەڵێکیش لە خۆرو ئەو هەسارۆکانەی بەدەوریدا دەسوڕێنەوە لە ڕێڕەوە دیاریکراوەکەی خۆیاندا، کەهەر لەسەرەتای دروست بونیانەوە نەگۆڕاون، بەهۆی سوڕانەوەی هەسارەکان بەدەوری خۆرەکەیاندا ووزەی کارۆموگناتیسی دروست دەبێت.

ڕووی ئەهرامەکان، کە چوار سێگۆشەن، بەجۆرێك کەهەر سێگۆشەیەو بەرامبەر یەکێك لەچوار لایەنەکەی گەردوونە لەخۆرئاواو خۆرهەڵات‌و باکورو باشوور، ئەم ووزەیەی بەهۆی ئەهرامەکەوە کۆبۆتەوە، دەچێتە ناو ئەهرامەکەوە ، بۆ زانیاریش ئەو ووزە کارۆموگناتیسیەی لەسەر لوتکەی ئەهرامەکە کۆبۆتەوە بە (١٣ هەزار جاوس) مەزەنە دەکرێت، ئەگەر کەسێك لەژێر قوچەکێکی تەختەدا دابنیشێت یان بخەوێت، ووزەی کۆبووەوەی کارۆموگناتیسی لە شێوەی قوچەکیدا بەهای ئەو ووزەیەی لە مرۆڤەوە دەردەچێت ڕێکدەخات، ئەویش بە گێڕانەوەی ئەلکترۆنە لە ڕێڕەو دەرچووەکان بۆ شوێنە سروشتیە دیاریکراوەکانیان، بەوەش چالاکی بۆ مرۆڤ دەگەڕێتەوە تەنانەت بۆ کەسی نەخۆش، کە سەرەڕای نەخۆشیەکەی چالاك دەبێتەوە.

ئەم ووزەیە کەپێی دەتوترێت ووزەی شێوەی قوچەکی، مرۆڤ پاش وەرگرتنی هەردوای ڕۆژو دوو ڕۆژێك هەستی پێ دەکات، یان بەخواردنەوە ئەو ئاوەی لەژێر قوچەکەکەدا (ئەهرامەکەدا) دانراوە، بەوەش ووزەی قوچەکی وەردەگرێت، ئاوی (قوچەکی) یان ئەهرامی کە(میسرییە کۆنەکان پێیان

دەووت ئاوی پیرۆز) ووزەیەکی دیکە بە مرۆڤ دەدات، یان هەر خۆراکێك کەلەژێر ئەهرامدا دابنرێت.

مرۆڤ لەیەکەمین دانیشتنەکانیدا لەژێر ئەهرامەکاندا، هەست دەکات کە پێویستی بە مانەوەی زیاترە، وەلامی ئەمەش ئاسانە، چونکە پاترییەکەی بۆشەو پێویستی بە ووزەی زیاترە (بارگەی زیاترە) ، لەگەڵ دووبارە بوونەوەی دانیشتنەکانیش، ماوەکان کەمتر دەبنەوە، کەسی خاوبۆوە لەژێر قوچەکێکی بچوکدا بەردەوام هەست بەوە دەکات کە ووزەی ئەهرامی قوچەکی دەگاتە جەستەی، بەلام بۆ ئەمەش دەبێت ئەو کەسە لە خوارووی ئەهرامەکەدا / قوچەکەکەدا لە ئاراستەی بواری موگناتیسی قوچەکەکەدا بێت، چونکە گۆی زەوی بوارێکی موگناتیسی هەیە کەلە باکوورەوە بۆ باشوور درێژ دەبێتەوە، هەروەها مرۆڤیش بواری موگناتیسی باکورو باشووری هەیە، بە شێوەیەك کەسەری باکورەو قاچی باشورە، لەبەرئەوە پێویستە مرۆڤ لەژێر قوچەکدا / ئەهرامدا بەجۆرێك دابنیشێت یان بخەوێت کەسەری لە ئاراستەی باکووری موگناتیسی زەوی دابێت، ئەوەش ئاشکرایە ئەگەر بەجۆرێك نوست کە بوارە موگناتیسیەکەی ئاسۆیی بێت لەسەر بواری موگناتیسی زەوی، ئەوا بێگومان ئەوکەسە نەخۆش دەکەوێت یان هەست بە ماندوێتیو تێکشانی هەموو لەش دەکات، لەبەرئەوە دەبێتئەوکەسە ئاگادار بێت کە جێگەی نوستنی لە ماڵەکەیدا لە ئاراستەی باکوورە باشووری موگناتیسی دا بێت یان لە ئاراستەی رووی دەریا یان یا لە ئاراستەی قیبلە نمادا.

چۆن ئەوپەری سوود لەووزەیشێوە قوچەکی وەربگرین؟

پاش ئەوەی کەسێکی پسپۆر ئاراستەی دانیشتنت یان نوستنت دیاری دەکات لەژێر قوچەکێکدا / ئەهرامدابەهۆی بەندۆڵەوە، پێویستە لەژێر ئەهرامەکەدا کاتی خۆت بەسەر سێ کردەوەدا دابەش بکەیت (زیکری خوداو هەناسەدان لەسەر خۆو وەرزشی سادە) کە لێرەدا باسیان دەکەین:

- باوەر:

ئەو بنەرەتەیە کەهەموو شتێکی باشی لەسەر بونیاد دەنرێت، ووزەی باوەر، بە تێکەڵ بوونی ئەم ووزەیە لەگەڵ ووزەی ئەهرامدا ورەی مرۆڤ بەرزتر دەبێتەوە، سەیر ئەوەیە وزەی ئەهرامی وزەیەکی دیکە بە وزەی رۆحی دەبەخشێت کە چێژێکی تایبەتی هەیەو بەئاسانی باسناکرێت، پاش ئەم وێردەش بە چەند دەقیقەیەك، ئەوکەسە مەشقی هەناسەدان دەکات.

-مەشقەکانی هەناسە دان:

مرۆڤ لە هەناسە دانی ئاساییدا (٥/١) ی قەبارەی سییەکانی بەکاردەهێنێت، لەکاتی راکردنو وەرزشی قورسیشدا هەموو سیەکانی پر لەهەوا دەبن، پێویستە بەرێكو پێکی هەناسە بدەین تاوەکو بری ئەو هەوایەی هەڵیدەمژین، زیاتر بێت، چ لەکاتی دانیشتن یان خەوتن لەژێر ئەهرامدا، لەکاتی دانیشتندا دەبێت بربرەی پشت رێك بێت، دەست لەسەر سك دادەنێینو چاودێری هەناسە هەڵمژینو هەناسە دانەوەمان دەکەین، مەشقی سادە ئەوەیە لەسەر خۆ هەناسە هەڵمژینو هەست بکەین سیەکانمان پربوونو دواتر لەسەر خۆ هەناسە بدەینەوەو سییەکانمان خاڵی بکەینەوە، لەکاتی بەرزو نزمبوونەوەی سکمان، پەستان لەسەر سك دەکەین تا هەموو هەواکە لە سییەکان دێنە دەرەوە، ئەوجا (١-٢) چرکە دەوەستینو دەست بەهەناسەدان دەکەینەوە بۆچەند جارێك دەجار وەك سەرەتا بەوشێوەیەو لەزۆربەی کاتەکانی رۆژدا، پاش لەخەو هەستان، بەر لەژەمەکانو دوانان خواردن، بەرلەخەوتن، بەجۆرێك کەلەسەر ئەم شێوەهەناسەدانە رابێینو وژبەرۆژ کاتەکان زیاتر بکەین.

- مەشقی هەناسەدان لەبەرچی؟

لەبەرئەوەی لەکاتی مەشقی هەناسەداندا بری پێنج ئەوەندەی هەناسەدانی ئاسایی ئۆکسجین بچێتە سییەکانەوەو لەوانیشەوە بۆ تورەکە هەواییو مولولە خوێنەکانو دواتر بۆ نێو خوێن کەدەگاتە هەموو ئەندامەکانو مێشكو جگەرو پەنکریاس چالاکتر دەکات، پاش ئەم مەشقانەی هەناسەدانیش روو لەوەرزشە چارەسەرییە سادەکان دەکەین.

وەرزش بەمەبەستی چارەسەرکردن:

ژیانی ئەمرۆو ئامرازەکانی تەمبەڵییان کردوینو دەمارو ماسولکەکانمانی وێران کردووە، لەبەر ئەوە پێویستە چالاکیان بکەینەوە لەرێی چەند وەرزشێکەوە، بۆنمونە لەکاتی نوستندا سەرلەسەر سەرینەکە بەرز دەکەینەوەو لەسەر خۆ دایدەنێینەوە، یان شانەکانمان بەرز دەکەینەوەو لەسەرخۆ دایدەنێینەوە بۆ چەند

جارێك، دەستەکانیش لەسەرخۆ بۆ ئاستی شانەکان بەرز دەکەینەوەو دایاندەنێینەوە، قاچەکانیش بۆ ئاستی ران، پاش ئەم جووڵانە هەست بەچالاکیو حەوانەوە دەکەین، گرنگ ئەوەیە زۆر لەسەرخۆ ئەم جوڵانە بەئەنجام بدەینو لەرۆژێکدا چەندجارێك دووبارەی بکەینەوە هەتا دەبنە خویەكو لەپاڵ خاڵەکانی دیکەدا چالاکییەکی باشتر هەست پێدەکەین.

وزەی دەشتو دەرەکان:

بێگومان دەشتو دەرو باخچەو دارستانو کەنار دەریاکان لەهەموو جێگەیەکی دیکە زیاتر ئۆکسجینی خاوێنیانتێدایە

لەگەڵ وزەی گەردوونی، مانەوە لەو جێگایانەدا سیەکانمان خاوێن دەکاتەوەو هەموو خانەیەك پڕ لەبارگە دەکاتەوەو چالاکمان دەکات، باشتر وایە ئێمەش چاو لەخەڵکی وڵاتە پێشکەوتووەکان بکەین کەهەفتەی جارێك روو لەو جێگایانە دەکەن‌و جەستەیان لەژەهراوی بوونەکانی ناو جەنجاڵی خاوێن دەکەنەوەو وزەی سروشت وەردەگرن.

سستمێکی تەندروستی خۆراکی:

مەبەست لێی دوورکەوتنەوەیە لە خۆراکە ئامادەو دروستکراوەکان و، بایەخدان بەخۆراکی تازەو دانەوێڵەکان.

وزەی رەنگەکان:

ئەو رەنگانەی یاریدەی رامان‌و خاوبوونەوە دەدەن ئەمانەن : نیللی، زەرد، پرتەقاڵی، نیللی رەنگی (نیل) دەریایە واتە ئاو، زەردیش رەنگی بیابان‌و رامان‌و بێدەنگی یە، هەرچی رەنگی سەوزە، رەنگی ژیانە واتە چاکبوونەوەو ووزە، ئەگەر رامان‌و خاوبوونەوە لەژێر شێوەی قوچەکدا بێت کەرەنگی نیللی یان زەردبێت‌و لەباخچەیەکی پڕ لەسەوزایی‌و گوڵ وگوڵزار بێت‌و هەوای پاك بێت، ئەوا باشترین جێگەو رێگەیە بۆ چاکبونەوەو خاوبوونەوە.

دانانی قاچەکان لەئاوی شلەتێندا: لەمیسردا باوە کە پیاو لەکار گەڕایەوە، ژنەکەی تەشتێکی پڕ لەئاوی شلەتێن‌و کەمێك خوێ دەهێنێت‌و پیاوەکە قاچەکنی لەنێویدا دادەنێت و، ژنە لەسەر خۆ لەئاوەدا قاچەکانی دەشێلێت، وەڵامی ئەمە سادەیە کە پیاوەکە بۆبەم کردەوەیە دەحەسێتەوە ! هەمو

ئەندامەکانی لەش لە دەرچەی وزەکەیدا لەبنی پێدا خۆی دەنوێنێت هەروەها دەستەکان لەکاتێکگدا مرۆڤ هەست بە سەریەشەو ماندوێتی دەکات بەشێلانی پێیەکانی ماندوێتی دەرەوێتەوەو چالاك دەبێتەوە، پاشان بەو شێلانی پێیانە سووری خوێن چالاك دەبێت، باشتر وایە ئەو کەسانەی دووچاری شەکرە بون رۆژانە ئەم کارە بکەن‌و پەلەکانیان هەردەم بەچالاکی بمێنێتەوە.

ئاو:

هیچ شتێك جێی سوودی چاوگە سروشتیەکان ناگرێتەوە کە ژینگەکەیان دروست کردووین، لەهەواو ئاوو خۆر ئەوە گرفتەی زۆر کەس دووچاری بوون کەمکردنەوەی کێشی لەشیانەو بەدوی رێگاکانی لەش رێکی دا دەگەڕێن.

لەیادیان چووە کەچەندین ئامرازی سروشتی لەدەورمان‌و هەوڵی قۆستنەوەیان نادەین، ئاو یەکێکە لەم ئامرازانەو سادەترین رێگەیە کە مرۆڤ چ ساغیان نەخۆش پشتی پێ ببەستێت، چونکە هەرگیز زیانی نییەو هەردەم بەسوودە.

تۆ لەبەرئەوە ئاو ناخۆیتەوە کەگەرووی ووشکتی پێ تەڕ بکەیت، ئەوەش هەڵەیە کە هەتە هەست بەتینوێتی نەکەیت ئاو نەخۆیتەوە، چونکە مانای ئەوەیە کەجەستەت دووچاری ووشك بوونەوە دەبێت، لیکەکان دواجێگەن کەخانەکانی جەستە رووی تێدەکەن، ئاو لە هەموو ئەندامەکانی لەش دەخاتە کار، یەکەمین نیشانە کەلەرێیەوە بزانیت جەستەت ئاوی پێویستی وەرنەگرتووە، هەستکردنە بەهیلاکی‌و ماندوێتی، رەنگە فنجانێك قاوە بخۆیتەوە هەتاووزەو چالاکییت نوێ ببێتەوە، ئەوەش پێچەوانەی ئەو شتەیە کەپێویستتە، چونکە قاوە وادەکات زیاتر میز بکەیت‌و جەستەت زیاتر ووشك بکاتەوە، لەوەش زیاتر خواردنەوەی چەندین فنجان قاوە لەرۆژێکدا ئارەزووی خواردنت کەم دەکاتەوە، هۆکاری ئەمە پێداویستی جەستەتە بەئاو، نەك تاو وزەی زیاتر. هەمو کاتێك نیشانەکانی برسێتی‌و تینوێتی لای کەسێك تێکەڵ دەبێت، ئەگەر تۆ لەسەر خواردنەوەی زۆری ئاو رانەهاتبیت، ئەوا گرفتەکە ئاڵۆزتر دەبێت، زیاتر لەوانەی دەزانن تینوێتی چی یە.

ئەوانەی بەبڕی کەم ئاو دەخۆنەوە، لەرێی خۆراکەکانیەوە بڕێکی دی وەردەگرێت کەهێشتا وەك پێویست نییە، چونکە بڕێکی کەمی ئاوو ئاوی خۆراکی دیکە تاووزەی زیاتر بەو کەسە دەدات کەلەشێوەی چەورییەکان کۆدەبنەوە.

دیارترین نمونە لەسەر ئەوەی جەستەت دووچاری ووشك بونەوە هاتووە، رەنگی میزە، ئەگەر ئاو زۆر بخۆیتەوە، رەنگەکە زەردێکی کاڵ‌و روونە، بەڵام ئەگەر زەردی تۆخ یان مەیلەو پرتەقاڵی بوو، ئەوا یانی تۆ پێویستیت بەبەرمیلێك ئاو هەیە بیخۆیتەوە؟ لەحاڵەتی رەنگەکانی دیکەشدا، پێویستیت بەسەردانی پزیشك هەیە.

ئاو یاریدەی جگەر دەدات کەچەورییەکان بۆئەو وزانە بگۆڕێت کەبەکاریان دەهێنێت، ئەگەر بری گونجاوی ئاو نەخۆیتەوە ئەوا گورچیلەکانت دەبنە نێچیری شلەمەنیە زۆر خەستەکان‌و ماندوترکردنی جگەر، چونکە توانای راپەڕاندنی ئەرکەکان لەلایەن گورچیلەوە کەمتر دەبنەوە، بۆسووتانی زیاتری چەورییە کەڵەکە بووەکان، جەستە پێویستی بەئاوی زیاتر هەیەو وەك ئەوە وایە لەبازنەیەکی بۆشدا بسوڕێیتەوە.

مجلة الطب العربي

سروشتی پاڵنەرە سێکسیەکان

دانا قەرەداخی

ڕەنگە نزیکترین شتێك بۆ ئێمەو لە هەمووشیان زیاتر کە پەیوەست بێت بە هەست و نەست و ژیانی ڕۆژانەمانەوە ئەوە بێت کە لە هەموویان تێگەیشتنی گرانترو تەمومژاوی تر بێت.

هەموومان دوو دڵی ناکەین لە ساتی جیاکردنەوەی تورەیی و ترس و قین و ئیرەیی، بەڵام کەمن ئەوانەی دەڵێن لە توانایاندا هەیە شیان بکەنەوە بۆ توخمەکانیان، یا پێناسەیەکی تەواوی وایان بکەن کە مەبەستەکە بە تەواوی بە دەستەوە بدات. ئێمەش لە کاتی وەستانمان لەسەر سروشتی پاڵنەری سێکسی توشی هەمان هەڵوێست دەبین. ئەوەش کە کێشەکە زۆر ئاڵۆزتر دەکات ئەوەیە کە پاڵنەرەکە هەردوو کرداری جەستەیی و دەروونیش دەگرێتەوە، و لە لایەکی دیکەشەوە کۆئەندامی دەمارو کۆئەندامی کیمیایی بەشداری تێدا دەکەن، بەتایبەتی ئەوەی پەیوەستە بە کوێرە ڕژێنەکان و دەردراوە هۆرمۆنیەکانیەوە.

لە کۆندا زاناکان پێناسەی ئەم پاڵنەرەیان بەوە کردوە کە دەربڕینی پێداویستیەکی زۆرە بۆ ڕزگاربوون لە شلەی سێکسی. لەوانەیە بەمە لێچواندنیان بە بەتاڵکردنەوەی میزڵدان لە میز کردبێت، ئەمە چەند دورە لەوەوە !! چونکە تۆواو لەو پاشەڕۆیانە نیە کە لەش لەبەرئەوەی پێویستی پێیان نیە فرێیان دەداتە دەرەوە.

هەندێکی دیکەیان بەوە پێناسەیان کردووە کە ڕەمەك (غەریزە) ی زاوزێیە. گومان لەوەشدا نیە زاوزێ پێویستی بە ڕەمەك نیە، چونکە گەلێك زیندەوەر هەن هەردوو توخمی نێرو مێیان پێکەوەیە واتە جووت توخمن Bisexual و زاوزێش تیایاندا لە خۆیەوە ڕوودەدات.

ئەوەی ئەمڕۆ زاناکان دەتوانن بیڵێن ئەوەیە کە پاڵنەری سێکسی ئارەزوویەکی بەتینە بۆ نزیکبوونەوە لە توخمەکەی دی، لە سەرەتادا ڕاگرەکەی کردارێکی دەماریە (واتە تایبەتە بە کۆئەندامی دەمار) دەروونیە، و لە ئەندامە سێکسیەکاندا سەرەتا بە پڕبوون لە دەم و چاو گەلێکی دی لە ئەندامە دەرکەوتووەکانی جەستەدا دەردەکەوێت، لە شەرما سور هەڵدەگەڕێن لەبەر ئەوەی خوێنیان بۆ دەچێت وەك سەرەتایەك بۆ پڕبوونی ئەندامەکانی زاوزێ (واتە ڕەپبوون) کە هاڤیلۆك ئیلیس وا باسیدەکات:

ئەوە « شەرمی « ئەو ئەندامانەیە، بۆ لێکچواندنی هەردوو دیاردەکە. و جیاوازی نێوان هەردوو حاڵەتەکەش ئەوەیە کە مەبەست لە پڕبوونی ئەندامەکانی زاوزێ بۆ ئەوەیە پیاو بتوانێت چوکی بکاتە ژوورەوە. و سروشتیش هەردوو ئەندامی زاوزێی نێرو مێی پڕکردووە لەو شانانەی کە لولە خوێنەکان بە ناویدا دەڕۆن، وبەم شانانەش دەوترێت شانە رەپیەکان erectile. لە دواتردا باسی گۆی مەمکی ژن و، میتکە و لچی گەورەو، لچی بچوك لە ئەندامی دەرەوەو زێ دا دەکەین، هەروەها منداڵدانیش. ... هەمموو یەکێك لەو ئەندامانە شانەی رەپکردەیان تێدایە، تا پڕدەبن، و لە کاتی هروژاندنی سێکسیشدا کرژ دەبن.

لەگەڵ کرداری رەپبووندا، لە زێی ژندا لینجە رژێن هەیە پێیان دەڵێن رژێنەکانی بارسۆلین Bartholin glands مادەیەك دەرێژن بۆ لینج کردنی ئەو شوێنەی سەرەتای زێیە، ئەم دەردانە لە پێش کاری جووتبون و لە کاتی جووتبونەکەشدا زۆر دەبێت. هەروەها پێش لە دایکبوون و لە کاتی لە دایکبوونەکەشدا بە توندی دەرژێن. لە حاڵەتی یەکەمدا یارمەتی چوونە ژوورەوەی چووك دەدات، و لە حاڵەتی دووەمیشدا یارمەتی دەرپەرینی سەری منداڵەکە دەدات بۆ دەرەوە. ئەم توند رژاندنەی لینجە شلە لە پێش جووتبونەکەدا ئەوە دەگەیەنێت کە سێنتەرەکانی مێشك زۆر کارتێکراو دەبن، و ویژدان و حەزو باری دەرونی بەگشتی گەیشتوونەتە ئەوپەڕی هروژاندن. و هەرکاتێکیش رەپبوون لە پیاوو ژندا گەیشتە ئەوپەڕی، ئەوا هەردوو هاوبەشەکە لە تەواوی ئامادە باشیدا دەبن بۆ کاری سێکسی. لەگەڵ کارە سێکسیەکەدا دوو دیاردە دێن کە بایەخێکی زۆریان هەیە دەربارەی سەرکەوتن: یەکەم تایبەتە بە هەناسەدان و سوری خوێن و دووەمیش تایبەتە بە جووڵە. .... هەرچی هەناسەدانە لە کاتی کردارەکەدا زۆر خێرا دەبێت و تارادەیەکیش پەنگخواردوو.. لە ئەنجامی ئەمەشدا خوێن هروژم دەکاتە ناو ئەو لوولە خوێنانەی بە ناو لەشدا بڵاوبوونەتەوە، هەروەها بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بە تایبەتی لە شانە رەپکارەکاندا (واتە ئەندامەکانی زاوزێی لە نێرو مێدا) و خێرا لێدانی دڵ و زیادبوونی و دەرکەوتنی خوێنبەرەکانی روکار لە جەستەدا و سووربوونەوەی پێڵوەکان. هەرچی دەربارەی دیاردەی جووڵەشە، دەبینین رژێنەکان چالاك دەبن و دەردراوەکانیان زۆر دەبن، و ئارەق لە هەموو بەشەکانی جەستەوە دەردەچێت و کنۆچکەکانی پێست دەکرێنەوە بۆنێکی تایبەتی توندیان لێوە دەردەچێت، و لیك دەرژێت، ئەو رژێنانەش کە پێیان دەڵێن رژێنی کۆپەرو لیترێ litter and couper لە کۆئەندامی نێردا کە شلەیەکی لینج دەرێژنە جۆگەی زاوزێوە، ئامانج لەو شلەیەش هەر ئاسانکاری کرداری جووتبوونەکەیە، زۆر جار لاوان وا دەزانن ئەم شلەیە تۆواوە لە بەرئەنجامەکانی دەترسن، بەڵام لە راستیدا دەردانی ئەم شلەیە لە پیاو ژندا بەڵگەی پڕکاری بیر و سێنتەرەکانی مێشکن بە ئارەزووە سێکسیەکانەوە، هەروەها دەردراوی گورچیلەکان و هەموو رژێنەکانی دیکەی لەش زۆر دەبن.

سەرەرای ئەوەی کە ئەم جوڵەیە لە هەندێك ئەندامی جەستەدا خۆنەویستە، نمونەی ئەوە ئەو گرژبوونانەیە کە لە جۆگەی میزدا روو دەدەن ، و ئارەزوی میزکردن دەبێت، هەروەها بوونی لەرز و سوتاندنەوە لە قورگ، و پژمین و دەردانی

گازەکان، و تێکچوونی کۆئەندامی جووڵە بە شێوەیەکی گشتی.

لەمانە هەمووی گرنگتر، ئەو جووڵە خۆنەویستانەن کە لە ئەندامە زاوزێیەکانی هەریەك لە پیاو ژندا روو دەدەن کە لە پیاو دا زیاتر دەردەکەوێت لە چاو ژندا. ئەم جوولاّنە لە زێی ژندا پێش گەیشتن بە لەرزی جووتبوون واتە ئۆرگازم و لە کاتی گەیشتنیشدا روو دەدەن، هاڤیلۆك دەڵێت: منداڵدان بچوك دەبێتەوەو فراوان دەبێت و بەرەو حەوز دادەکەوێت و ملەکەی بە نۆبە دەکرێتەوە و دادەخرێت. و ئەمەش هەمان ئەو شتەیە کە لەو بارەدا لە هەندێك گیانەوەردا روودەدات.

ئاشکرایە رژاندنی تۆواو ئەو گرژبونە جولاّنەی لە نێردا لەگەڵیدا دەبێت ئەوە دەگەیەنن کە کارەکە گەیشتۆتە کۆتایی (ئۆرگازم)، بەلاّم گەیشتن بەم کۆتاییە لە ژندا بەو ئاشکراییە نیە، لەگەڵ ئەوەشدا زۆربوونی گرژبوونەکان لە ماسولکەی ئەندامەکانی زاوزێ و، دەردانە لینجەکان، و دابەزینی منداڵدان و دەردانی لینجە شلەی خەست، هەموویان بەڵگەن بۆ گەیشتن بە کۆتایی. هەرچۆنێك بێت باشترین بەڵگە بۆ ئەوەی بزانین ژن گەیشتۆتە ئۆرگازم ئەو هەستەیەتی کە کرژبوون نەماوە، و ئەو دڵخۆشی و خاوبوونەوە و رازی بوونەی بە شێوەیەکی گشتی تیایدا دەردەکەوێت.

هەڵگەراندن بە تەواوی بە روخساری پیاوەکەوە دیارە، هەروەها جوانی بە روخساری ژنەکەوە دەردەکەوێت، و لەو ساتەش کە دەکەوێتە پێش ئۆرگازمەوە بیلبیلەی چاو بلاّو دەبێتەوە و هەردوو کونە لووت دەکرێنەوە و لیك دەرژێت، جوڵەی زمان زیاد دەکات، و هەندێك لەو کاتەدا قسە دەکات کە نازانێت چییە؟ و ژن لەو کاتەدا حەز دەکات چاوی دابخات، و لە هەندێك گیانەوەریشدا بینراوە هەردوو گوێی رەپ دەبن.

لە هەندێك حاڵەتی دەگمەندا هەڵچوون زۆر دەبێت و بە بوورانەوە یا بە رشانەوە یا بە میزکردن یا پیسایی کردنی خۆنەویست کۆتایی دێت، بە تایبەتی لە گەنجاندا کە یەکەم جار بێت جووت بن، هەندێکیان یەکەم جار تووشی پەرکەم و تەقینی هەندێك ئەندامی جەستە و خوێنبەری مێشك دەبن و لەوانەشە هەندێکجار مردن لە ئەنجامی زۆر هەڵچوونی سێکسی دا روودبدات، لە جوتبوونی پیاوی زۆر پیر لەگەڵ کچێك کە لە بەهاری تەمەنی دا بێت، ژنی بێت یا هەر شتێکی دی، ئەم حاڵەتە دەگمەنە و لەو کەسانەدا دەبینرێت کە زۆر هەستیارن، و زۆر چوونەتە ناو کاری سێکسیەوە، بەلاّم سەیر لەوەدایە لەرزی جووتبوون (ئۆرگازم) بۆ خاوەنەکەی بەکەڵکە، تەنانەت ئەگەر تەندروستی گشتیشی زۆر باش نەبێت لەبەرئەوەی لەش لە کرژبوون و شڵەژان رزگار دەکات.

لەوانەشە ماوەیەکی زۆری بەسەردا چوبێت ئەو کاتە هەست بە چێژ و خاوبوونەوە و خۆشی و مێشك ساغی دەکات، لە زۆربەی حاڵەتەکاندا ماندوبوون و هیلاکی و ئازار یا تێکچوونی مەزاج نایگرێتەوە. هەروەها ژنیش هەست بە حەساندنەوە و خاوبوونەوە دەکات. زۆر لە سربوون دەچێت و لەوانەشە بۆ چەند سەعاتێك لەگەڵ چێژ وەرگرتن دا بەردەوام بێت. لە راستیشدا سروشتی پاڵنەری سێکسی لە بارگاوی بوون و بەتاڵبوونەوە پەیدا دەبێت، و هەردوکیشیان یەك کردارن یەکێکیان هێزێکی دەماریە وەك بارگەی کارەبایی هەڵدەگیرێت، و ئەوی دیکەیان بەتاڵکردنەوەی ئەم بارگانەیە.

هەندێك زانا وای دەبینن کە ئارەزوی سێکس لە پیاویش و ژندنیشدا خولیە، واتە لەکاتی رێکوپێکدا توند دەبێت،

هاڤیلۆك ئیلیس دەڵێت پیاو دوو خولی هەیە یەکەمیان

لە سەرەتای بەهاردایە و ئەوی دیکەیان لە پایزدا. و توندەکەیان ئەوەی پایزە.

هەرچی ژنە ئارەزوی سێکسی لە دەوروبەری کەوتنە سەر خوێن دا دێت واتە لەپێش کەوتنەسەر خوێنەکە یا لە دوای دا یا لە کاتی کەوتنە سەرخوێنەکە خۆیدا. هەریەك لە () () هەروا دەڵێن تەنانەت وا دەکات کە پیاو ژن راستەوخۆ دوای تەواوبوونی کەوتنە سەر خوێن جووت ببن چونکە ژن لەو کاتەدا زۆر پێویستی پێی هەیە. هەروەها هاری کامپیفال Hary camphall توێژینەوەی لەگەڵ ژمارەیەکی زۆر ژندا کردووە بۆی دەرکەوت کە ٦٧٪ یان ئارەزوی سێکسیان پێش یا دوای کەوتنە سەر خوێن یا لەو کاتە خۆیدا زۆر دەبێت و کاترین دۆریس Catherine Doris توێژینەوەی لە دوو هەزار ژندا کرد بۆی دەرکەوت کە ئارەزووەکە لە دوو رۆژ پێش کەوتنە سەر خوێن تا هەفتەیەك دواتر هەر بەردەوام دەبێت. ئەو لەگەڵ هەموو ئەوانەی دیکەدا کە توێژینەوەی ئەم حاڵەتەیان کردووە جیاوازە بەوەی وتویەتی ئارەزووی ژن دوو رۆژ پێش کەوتنە سەر خوێن زیاترە لە رۆژەکانی دوای کەوتنە سەر خوێنەکە. بەڵام ئەم چالاکیە خولیە لە پیاودا وەك ژن دیارو ئاشکرا نیە. بەڵام لە راستیدا پیاو لە هەندێك جاری دیاریکراودا شەپۆلێك لەو چالاکیە نا باوانەی بە سەردا دێت.

سەرچاوە: دکتۆر بقطر

«الحياة الجنسية» ط-٢ بيروت

هەڵئاوسانی دڵ لەگەنجاندا !

نوسینی: د. حەسان شەمسی پاشا
پەرچڤە: ئاشتی ئەحمەد

بەر لە چەند دەیەیەك هەڵئاوسانی دڵی گەنجان یاخود جەڵتەی دڵی لاوان حاڵەتێکی دەگمەن بوو، بەڵام ئێستا مەسەلەکە گۆڕاوەو بۆتە دیاردەیەك..

جەڵتەی دڵ، یەکەم بکوژە لە ئەمریکاو ئەوروپادا، وەك پەتای لێهاتووەو ئێستا بەرۆکی لاوان دەگرێت، جاران جەڵتە یان هەڵئاوسانی دڵ لای ئەوکەسانە رووی دەدا کە تەمەنیان لە شەستو حەفتاکاندا بوو، گەرچی ئەمڕۆ رۆژانە دەبینین ئەم حاڵەتە دووچاری ئەوانە دەبێتەوە کەتەمەنییان لە سییەکانو چلەکاندایە، بگرە ئەوانەش –کەکەمترە –و تەمەنیان لە بیستەکاندایە، جابابزانین چی بەسەر ئەم نەخۆشییەدا هاتووە کەتادێت درندەترو توندوتیژتر دەبێت ! یان دیارە ئێمە رێگەمان بزرکردووە وشێوازی ژیانمان لەبیرچۆتەوە!!

پرۆفیسۆر (مارتن کوی) لە راپۆرتێکدا کەساڵی ١٩٩٩ بڵاوی کردۆتەوە، دەڵێت : « سەرەرای هەموو ئەو پەرەسەندنانەی بواری نەخۆشییەکانی دڵ، کەچی ئێمە هەتا ئێستاش نەمانتوانیوە ئەم پەرەسەندنانە لەژیانی رۆژانەی خۆماندا بەکاربهێنین، ئەگەر بمانەوێت بەراستی گەمارۆی ئەم دەردەبدەین، دەبێت هەوڵی زیاتر بخەینە گەڕ بۆ خۆپاراستنی یەکەمینو دووەمین لە نەخۆشی خوێنبەرە تاجییەکانی دڵ، لەراستیدا زاڵ بوون بەسەر گەورەترین بکوژی مرۆڤایەتی لەم جیهانە پەرەسەندووەدا هێشتا دوورە دەستە«.

نەخۆشی خوێنبەرە تاجییەکانی دڵ لەئەنجامی تەسك بوونەوەیان داخستنی خوێنبەری تاجی روودەدات، خوێنبەرەکان کاتێك تەسك دەبنەوە کە چەوریو ریشاڵەکان تیایدا دەنیشنو رێگە لە رۆیشتنی خوێن دەگران، نەخۆشیەکەش لە دوو وێنەدا دەردەکەوێت : یەکەمیان سنگە کوژێ : کەنەخۆش هەست بە ئازاری سنگی دەکات لەهەر جوڵەیەکداو نەمانی ئازار لەکاتی نەجوڵاندنیدا، ئەمەش کاتێك روودەدات کە ماسولکەی دڵ توانای نییە ئۆکسجینی پێویست دابین بکات.

بەڵام وێنەی دووەمیان: جەڵتەی دڵە « هەڵئاوسانی ماسولکەی دڵ « کاتێك روودەدات کە یەکێك لە خوێنبەرەتاجییەکان بە دڵۆپەخوێنێکی مەیوو دادەخرێتو رێگە بە رۆیشتنی خوێن نادات بەوەش بەشێك لە ماسولکەی دڵ وێران دەبێت، ئەو بەشەی لەرێگەی خوێنبەرە تاجییەکەوە خوێنی بۆ دەرۆیشتو دووچاری داخستن یان سستیو تەسك بوونەوە هاتووە.

خواروو تەمەنی چل ساڵی:

بەداخەوە تۆژینەوە دەربارەی جەڵتەی دڵ لای گەنجان زۆر کەمو دەگمەنە، لەیەکێك لە تۆژینەوەکان لەساڵی ١٩٩٨ لە ئیتاڵیا بلاوبۆوە، تۆژەران ئاماژەیان بۆ هۆکارەکانی جەڵتەی دڵ لای ئەوانەی تەمەنیان لەخوارو چل ساڵییەوەیە کردوەو تێبینیان کردووە ٨٣,٩٪ ی دوچاربوان جگەرەکێش بوونو (٢٨٪) یان کۆلیسترۆڵی خوێنیان بەرز بووە.

زۆربەی جار جەڵتەی دڵ بۆتە یەکەم دیاردە بۆ نەخۆشی خوێنبەرەتاجییەکانی دڵ، ئەویش ئەگەر پێشتر دووچاری

سنگەکوژێ نەهاتبێت، چونکە سنگەکوژێ وەك ئاگادارییەکە بوار بەکەسی نەخۆش دەدات لەرێی پشکنینو چارەسەری گونجاوەوە خۆی لە جەڵتە بپارێزێت.

لە توێژینەوەیەکی دیکەدا، تۆژەران سەرنجیان لە ئاستی بلاوبونەوەی بەرزیی رێژەی کۆلیسترۆڵ دا لای ئەو منداڵانەی کەباوانیان دووچاری جەڵتەی دڵ بوون، لەیۆنان تۆژەران رایانگەیاند کە توێژینەوەیان لەسەر (١٠٤) منداڵ کردووە کەباوك و دایکیان لەتەمەنی خواروو (٢٥) ساڵییەوە دووچاری جەڵتە بوونو دەرکەوت کە (٥٣٪) ئەو منداڵانە دوچاری بەرزی کۆلیسترۆڵ یان (تریگلیسرید –یەکێك لە چەوریەکانی خوێن) بوونو (٨٠٪) ی باوانە دوچاربوەکان بەجەڵتە ئەو کەسانە بوون کەرێژەی چەورییەکانی خوێنیان بەرز بووە.

ئەو تۆژەرانە سەرجەم ئەو کەسانەیان ئاگادارکردەوە کە لەتەمەنی لاویدا دوچاری جەڵتەی دڵ هاتوون، پشکنینی چەوری بۆ منداڵەکانیان بەئەنجام بدەن بۆ پاراستنیان لە مەترسی داهاتوویان.

هەروەها لە تۆژینەوەیەکی دیکەدا کە لەسەر (٨٠) نەخۆش بە ئەنجامدرابوو، لەوانەی لەتەمەنی گەنجیدا دووچاری جەڵتە بوون، رێژەی پەستانی خوێنیان(٥٥٪) بووە لای ژنانو (٣٥٪) لای پیاوە گەنجەکان. بەداخەوە هەرچەندە هەبوونی پەستانی خوێن لای ئەو کەسانە ئاشکرا کرابوو، بەلاّم چارەسەری (٢٧٪) ی ئەو کەسانە نەکرا.

ئەمانە بەرەو سێ ئاکام راپێچمان دەکەن:

یەکەم : جگەرەکێشان هۆکارێکی گەورەو مەترسیدارەو بەربلاوە لای گەنجان، ئەگەر لاوان دەیانەوێت خۆیان لە چنگی جەڵتە بپارێزن، باشترە تازووترە جگەرە تەرك بکەنو خۆیانو دەوروبەر رزگار بکەن.

دووەم : بەرزی رێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێن دا لای گەنجان بەربلاوە، لەبەرئەوە پێویستە بەرنامەیەکی خۆراکی گونجاو بۆ خۆیان دابنێنو خۆیان لەچەوری بپارێزنو چالاکی وەرزشی بەئەنجام بدەن.

سێیەم : پێویستە ساڵی جارێك یان بە دووساڵ جارێك پشکنین بۆ پەستانی خوێن بکرێت، ئەگەر بەرزبێت، باشترە چارەسەری گونجاو وەربگرێت، چونکە بە پشت گوێ خستن، کەسی دووچار بوو بە پەستانی بەرز رووبەرووی جەڵتەی دڵو سەکتەی دەماغو وەستانی گورچیلەکان دەبێتەوە.

ئائەم سێ هۆکارە، هۆکاری سەرەکین بۆ نەخۆشی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ، بێجگە لە هۆکاری دیکەش وەك : نەخۆشی شەکرە، چالاکی کەمو تەمبەڵی، پەستانە دەروونیەکانو گرفتە خێزانییەکان.... بەلاّم ئایا تۆژینەوەکان چەند تیشکی نوێ لەسەر ئەم دیاردەیە دادەنێن؟

هۆکار چییە؟

لەم دواییەدا تۆژەران زیاتر بایەخیان بە بابەتی هۆمۆستین داوەو پەیوەندی ئەمیش بەنەخۆشی خوێنبەری دڵەوە، بەتایبەتی لەتەمەنی لاویدا، زۆرن ئەوانەش کە داوا لە پزیشکەکان دەکەن لە ئەمریکا پشکنینی هۆمۆستینیان بۆ بکات، تالەبەرزنەبوونەوەی دڵنیا بن.

هۆمۆستین ترشێکی ئەمینییە لە تێکشکانی ترشێکی ئەمینی دیکە پێکهاتووە کەپێی دەڵێن میسیۆنین، ئەمەش ترشێکی ئەمینی سروشتییەو وەك یەکەی بونیاد لەهەموو پرۆتینە خۆراکییەکاندا هەیە، دەتوانێت دیواری خوێنبەرەکان وێران بکات، ئەگەر لە خوێندا کەڵەکە بوو یان لەشانەکانی لەشدا.

دکتۆر (ماکالی) خاوەنی تیۆری هۆمۆستینە کەلەساڵی ١٩٩٧ کتێبەکەی «شۆرش لە نۆژداریدا » بلاوکردەوەو لەلایەن (د. ئەحمەد مستەجیر) کرا بە عەرەبی، لەو کتێبەدا ماکالی باس لە چیرۆکی هۆمۆستین دەکاتو پەیوەندی بە خوێنبەرە تاجییەکانی دڵەوە، بابزانین راستییەکە چی یە !!

ئاشکرایە کەنەخۆشییەك هەیەو پێی دەڵێن تێکچوونی هۆمۆستین Homocysteinuria کەنەخۆشییەکی بۆماوەیی دەگمەنەو تیایدا هۆمۆستین بۆ دە ئەوەندەی رێژە سروشتیەکەی بەرزدەبێتەوە، نەخۆشیەکە بە تێکچونێکی کەمی ئەقڵی، ناسراوە یان هاوێنەکانی چاو لە شوێنی خۆیاندا نینو بالاّیەکی بەرزیش، لەگەڵ ئەم نەخۆشییەدا ئەو کەسە لەتەمەنی گەنجیدا دووچاری رەق بوونی خوێنبەرەکانی دڵو

کۆئەندامی دەماری‌و پەلەکانی دەبێت زۆربەشیان بە منداڵی بەجەڵتەی دڵ یان دەماغ دەمرن، بەپێی تۆژینەوە نوێیەکان دەرکەوتووە، بەرزبوونەوە لە ئاستی هۆمۆستین لە خوێندا مەترسی دووچاربوون بە رەقبوونی خوێنبەرەکانی دڵ‌و دەماغ‌و پەلەکانی لێدەکرێت، بەبێ ئەوەی ئەو کەسە دوچاری ئەو نەخۆشیە بۆماوەییە بێت، واتە هەر بەرزبوونەوەیەك بەرێژەی (٥ میکرومول/ل) لە ئاستی هۆمۆسستین لە خوێن دا، مەترسی دووچاربوونی نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ دەگاتە (٦٠٪) لای پیاوان‌و (٨٠٪) لای ژنان، ئەمەش یەکسانە بە کاریگەری زۆربوونێك کە (٢٠ ملغ / ١٠٠مل) لە ئاستی کۆلیسترۆڵە لە خوێندا.

تۆژینەوەیەکیش جەختی لەوە کردەوە کە بەرزبوونەوەی ئاستی هۆمۆستین لە خوێندا بە پێچەوانەیی لەگەڵ بری ترشی فولیك‌و ڤیتامین B٦و B١٢ ی نێو خۆراك دەگونجێت، لەو تۆژینەوەیەش کە (٨٠٠٨٢) ژنی گرتەوەو ماوەی (١٤) ساڵی خایاند، دەرکەوت ئەو ژنانەی (٤٠٠ میکرۆگرام) لە ترشی فولیك‌و (٤ ملغ ڤیتامین B٦) رۆژانە دەخۆن، کەمتر دووچاری نەخۆشی خوێنبەرە تاجییەکانی دڵ دەبن.

کۆمەڵەی (رەقبوونی خوێنبەرەکان) جیهانی لە ئامۆژگارییەکانی ساڵی (١٩٩٨) یدا هیچ ئاماژەی بۆئەوە نەکردووە کە پێویستە هەموو کەسێك ئاستی هۆمۆستین لە خوێنیدا بپشکنێت.

شتێکی دیارە کە چارەسەر بەترشی فولیك‌و ڤیتامین B٦و B١٢ئاستی هۆمۆستین لە خوێندا نزم دەکاتەوە، بەڵام هیچ تۆژینەوەیەك تائێستا نەیسەلماندووە کە ئەم چارەسەرە ئەگەری دووچار بوون بەنەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ کەم دەکاتەوە.

گەرچی کۆمەڵە جیهانییەکە داوادەکات هەموو ئەو گەنج‌و کامڵانەی دووچاری رەقبوونی خوێنبەرەکان بوون، پشکنینی پێویست بۆ ئاستی هۆمۆستین لە خوێنیاندا بەئەنجام بدەن.

هەرچەندە ئێستا بەتەواوی نازانرێت ئەو ئاستی هۆمۆستینە چەندە کە پێویستی بە چارەسەر هەیە، بەڵام کۆمەڵەی جیهانی رەقبوونی خوێنبەرەکان دەڵێت، ئەگەر ئاستی هۆمۆستین لە (١٢ میکرۆمۆڵ / لیتر) زیاتر بوو، باشتر وایە کەسی دووچار بوو ئەو خواردنانە بخوات کە دەوڵەمەندە بە ترشی فولیك وەك میوەو سەوزەکان‌و بری کەمی ترشی فولیك بە (٤٠٠ میکرو گرام‌و دوو ملگم ڤیتامین B٦و ٤٠٠ میکرۆگرام ڤیتامین B١٢ وەربگرێت، بەڵام ئەگەر ئاستی هۆمۆستین لە ٣٠ میکرۆمۆڵ/ لیتر) زیاتر بوو، ئەوا بە پێویست دەبێت برە چارەسەرەکان وەربگرێت.

ڕۆڵی میکرۆبەکان:

لەم دواییەدا پەنجەی تۆمەتیان بۆ چەند میکرۆبێك ڕاکێشاوە ،کە دەکرێت هۆکارێك بن لە نەخۆشی خوێنبەری تاجی دڵدا ،بەناوبانگترین میکرۆبەکانیش (هلیکو باکتەر Helicobacter Pylori)ە کە وا دەزانرێت هۆکاری بریندار‌بوونی گەدەشە.

هەندێك تۆژینەوە دەریانخستووە کە خوێنبەرەکان دوچاری هەوکردنی درێژخایەن دەبن بەم میکرۆبەو میکرۆبی (کلامیدیا) و ڤایرۆسی Cytomegalovirus، بە پێی تۆژینەوەکان ،ئەم بوونەوەرە زیندووانە لەو پەردانە دان کە خوێنبەرە تاجیەکانی دڵ تەسك دەکەنەوە ،گەرچی لە خوێنبەرە سروستیەکانی دڵدا بوونیان نییە ،مانای ئەوە نییە کە ئەم هۆکارە بە پێویست لە پشت ڕەقوونی خوێنبەرەکانەوە بێت ،بەڵام دەکرێت مانەوەی درێژخایەنی ئەم میکرۆبانە کاریگەرییان لەسەر تەسك بوونەوەی خوێنبەری تاجی هەبێت کە دواتر پەردەکە دەدرێنن‌و جەڵتەی دڵ یان سنگە کوژێ ڕوو‌بدات.

ئەگەر هەوکردنی درێژخایەن لە ڕوودانی نەخۆشی خوێنبەری تاجی دا ڕۆڵی هەبێت ئەوا دەرمانی دژ ئەو میکرۆبانە لە داهاتوودا کارێکی بەسوود دەبێت.

لە تۆژینەوەیەکدا کە ساڵی ١٩٩٧ لەسەر (٢٠٥) نەخۆشی دووچاربوو بە جەڵتەی دڵ‌و سنگە گوژێ بەئەنجام درا ،دەرمانی Roxithromycin بۆ ماوەی سێ ڕۆژ یان زیاتر بە نەخۆشەکانداو دەرکەوت ئەوانەی بە دەرمانەکە چاك بوونەوە ،کەمتر لە نێویاندا دووچاری مردن دەبوونەوەو کەمتر سنگە کوژێ بەرۆکی دەگرتنەوە.

ئێستا چەندین تۆژینەوە لە ئارادان بۆ ڕۆڵ‌و کاریگەری دەرمانەکان‌و دژە میکرۆبەکان لەچارەسەرکردنی جەڵتەی دڵ‌و سنگە کوژێدا ،بەڵام تا ئەو کاتەش لە چاوەڕوانیدا دەبین‌و ،ڕەنگە ڕۆژێك دەرمانەکان ببنە چارەسەری جەڵتەی دڵ!

فیبرینۆجین :

فیبرینۆجین یەکێکە لە پرۆتینەکانی پلازما، کە لینجی خوێن زیاتر دەکات خەپلەکان کۆدەکاتەوەو دواتر جەڵتە لە خوێنبەرەکاندا دروستدەکات.

تویژینەوە نوێیەکان جەختیان لەوەکردۆتەوە کە بەرزبوونەوەی ئاستی فیبرینۆجین لە خوێندا هێمایەکە بۆ پێشبینی کردنی ڕوودانی نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ لای کەسی ساغ، یان لەرێژەی مردنی دووچاربوان بەجەڵتەی دڵ.

تائێستاکە نەزانراوە ئایا نزمکردنەوەی فیبرینۆجین لە مەترسی نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ کەمدەکاتەوە یان نا، بەڵام ئاشکرایە کە ئاوێتەکانی فیبرات Fbrates ئاستی کۆلیسترۆڵ‌و فیبرینۆجینی خوێن کەمدەکاتەوە.

ئێستا دوو تۆژینەوەی فراوان لە گۆڕێدان : BIP و LEADER کەئەم پێکهاتانە بەکاردەهێنێت‌و دەکرێت تیشکی زیاتر بخەنەسەر ڕۆڵی فیبرینۆجین لە جەڵتەی دڵداو ئەگەری نزمکردنەوەی لە خۆپاراستن لەم نەخۆشییە، لەچاوەڕوانی ئەم دووتۆژینەوەیەشدا، دەکرێت بڵێین تەرك کردنی جگەرەو بەئەنجامدانی وەرزش بەرێك‌و پێکی دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی ڕاستەقینەی فیبرینۆجین لە خوێنداو بەدڵنیایشەوە مەترسی دووچاربوون بەنەخۆشی خوێنبەرەکان کەمدەکاتەوە.

ئێستا ڕۆژ لەدوای ڕۆژ بەڵگە زانستییەکان لەسەر بایەخی بەرزبوونەوەی تریگلیسرید «چەورییە سیانییەکان « لەخوێندا زیاتر دەبن کە وەك هۆکارێکی سەربەخۆ ڕێخۆشکەرن بۆ ڕوودانی نەخۆشی خوێنبەرەتاجیەکانی دڵ، وەك لە تۆژینەوەیەکی ساڵی (١٩٩٨) دەرکەوت کەلەسەر (٤٦٠٠٠) پیاوو (١٠٠٠٠) ژن بەئەنجامدرابوو، زیادبوونی تریگلسرید بە رێژەی (١ میلیمۆڵ / لیتر) لەخوێندا دەبێتە ئەگەری زیاتری مەترسی ڕوودانی جەڵتەی خوێنبەرەکان (٣٧٪) لای پیاوان‌و (١٤٪) لای ژنان.

پرۆفیسۆر (مارتین کوی) لەوتارێکدا کە ساڵی ١٩٩٩ بڵاوی کردۆتەوە، دەڵێت: « ڕەنگە ئێمە بایەخی تەواومان بە چەورییە سیانیەکان نەدابێت لەرابردوودا ،لەبەرئەوەیە تۆژەران ئێستازیاتر سەرنجیان لەسەر چارەسەرییە بەرزکردنەوەی چەورییە سیانییەکان چڕکردۆتەوە، هەروەك چۆن بایەخی تەواو بەبەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵی خوێن دەدەن «.

قەڵەوی‌و شەکرە :

قەڵەوی بەوەناسراوە کە ڕێژەی بارستایی جەستە لە ٣٠کگم / ٢٠سم زیاتر بێت لەچاو کێشی لەش‌و درێژی، قەڵەوی لێرەدا زیاتر بوونی کێشەی گونجاوی کەسێکە.

پرۆفیسۆر (برانوڵد) کەبەناوبانگترین پزیشکی دڵ‌و هەناوییە، لە جیهاندا، دەڵێت : « بەداخەوە، تۆژەران لە رابردوودا باسیان لە ڕۆڵی کێشی زیادو قەڵەوی نەکردووەو لەڕوودانی نەخۆشی خوێنبەرە تاجییەکانی دڵدا، چونکە

قەڵەوی نەك هەر هۆكارێكە لە نەخۆشیەكانی شەكرەو بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن‌و زۆری چەوری خوێن، بەڵكو هەروەها هۆكارێكی بەهێزە بۆ نەخۆشی خوێنبەرەكانی دڵ .»

قەڵەوی نێوەند، كە رێژەی قەڵەوی لەناو قەدو رانەكان دەپێوێت، وادانراوە ئەگەر رێژەكە ژمارە (١) لای پیاوان‌و (٨٥,٠) لای ئافرەتان تێپەڕبكات، ئەوا كەسی دووچاربوو قەڵەوی نێوەندی هەیە.

نەخۆشی شەكرە، كە لەجیهاندا زۆر بەربڵاوەو زیاتر لە (٢٠٠) ملیۆن كەس لە جیهاندا دووچاری هاتوون، زیاتر لە رێگەی بۆماوەییەوە دەگوازرێتەوەو هۆكارێكی بۆماوەیی ئاشكرایە لەجۆری بەكاربەرانی ئەنسۆلین (لە جۆری دووەم) وەك لەوانەی ئەنسۆلین لە (جۆری یەكەم) بەكاردەهێنن، بەڵام بەگوێرەی توێژینەوەیەكی (فرامنگهام) ی ئەمریكی دەركەوتووە كە دووچاربوون بەشەكرە هۆكارێكە بۆ دووچاربوون بەنەخۆشیەكانی خوێنبەرەتاجییەكان، هەروەك چۆن قەڵەوی‌و نەبوونی چالاكی هۆكارێكی شەكرەن.

هۆكارە جیاوازەكان :

حكومەتی بەریتانیا لەم دواییەدا دانی بەوەداهێنا كە نزمبوونەوەی باری گوزەران‌و حاڵەتی كۆمەڵایەتی‌و ئابووری شان بەشانی نزمبوونەوەی ئاستی تەندروستی دەڕوات، لەتوێژینەوەی (White hall) دا دەركەوتووە كەهەر بەتەنها بەرزی كۆلیسترۆڵ‌و پەستانی خوێن‌و جگەرەكێشان هۆكاری جەڵتەی دڵ نین، بەڵكو هەروەها « پەستانەكانی كاركردن « لای كارگێڕو فەرمانبەرانی بەریتانیا دەبنە هۆكارێكی دیكە بۆ زیاتر بوونی ئەگەری دووچاربوون بەنەخۆشی خوێنبەرەكانی دڵ، بەتایبەتی ئەوانەی لە چینی هەژاران، پاشان پەستانە دەروونیەكانیش رۆڵێكی گرنگ لەم نەخۆشییەدا دەگێڕن.

لەڕاستیدا هەروەها بەئاسانی پەستانە دەروونیەكان ناپێورێت چەشنی ئاستی كۆلیسترۆڵ یان پەستانی خوێن، بەڵام سەرجەم توێژینەوەكان روونیان كردۆتەوە كە پەستانی دەروونی بەردەوام‌و درێژبۆوە دەبنە هاندەرێكی بەردەوام بۆ روودانی نەخۆشی خوێنبەرەكانی دڵ. تەنانەت یەكێك لە توێژینەوەكان جەختی لەوەكردۆتەوە كە پەستانی زۆری دەروونی دەبێتەهۆی نۆبەدڵی وەك جەڵتەی دڵ یان تێكچوونی بەهێز لە سستمی دڵدا.

گومان لەوەشدا نییە، ئەو خێزانانەی كەسێكیان لەتەمەنی لاویداو بەر لە پەنجاساڵی دووچاری جەڵتەی دڵ هاتبێت، دەبێتە هۆكارو ئەگەر بۆ دووچاربوونی كەسانی دیكەی نێو ئەو خێزانە.

هەندێك توێژەر تۆمەت دەخەنە پاڵ هەندێك جینات وەك PIA ٢ و چەند جینێكی دی كەپەیوەندییان بە روودانی نەخۆشی خوێنبەرە تاجیەكانەوە هەیە، بەڵام ئەم گومان‌و بۆچوونەش پێویستی بە توێژینەوەی زیاتر هەیە.

لەتوێژینەوەیەكی ساڵی (١٩٩٨) دا سەبارەت بەرۆڵی (حەپی سكپڕنەبوون) لە جەڵتەدا، رونیان كردۆتەوە كە جۆری سێیەم لەو حەپانە مەترسی دووچاربوون بەجەڵتەی دڵ یان دەماخ زیاتر ناكات، بەپێی توێژینەوە ئەمریكییەكان بەڵام توێژەرە ئەوروپیەكان پێیان وایە كە رۆڵی هەیە لەئەگەرێكی كەمی دوچاربوون بەوەستان یان جەڵتەی دەماغەوە.

چەندین توێژینەوە ئاماژەیان بەوەكردووە كەكەمی كێشی منداڵی ساوا، رەنگە ببێتەهۆكارێك بۆ دووچاربوونی دایك بەنەخۆشی خوێنبەرەكانی دڵ، بە بۆچوونی Barker بەدخۆراكی لای كۆرپەلە دەبێتەهۆی گۆڕان لە ئەرك‌و سستمی كاری ئەندامەكانی لەشی كەلەداهاتوودا رووبەڕووی چەندین نەخۆشی درێژخایەنی دەكاتەوە وەك بەرزی پەستانی خوێن‌و شەكرەو نەخۆشی خوێنبەرەتاجییەكانی دڵ، هەموو ئەم بۆچوونە هاوشێوانە ئاماژە بەوەدەكەن كە خۆپاراستن لە نەخۆشی لەوكاتەوە دەستپێدەكات كە منداڵ (مرۆڤ) هێشتا لەناو منداڵدانی دایكیدا دروست نەبووەو تاوەكو كاتی مردنیشی ئەم خۆپاراستنە بەردەوام دەبێت.

مانای ئەمەش ئەوەیە كەتەندروستی دووگیان‌و رێك‌و پێكی سستمی خۆراكی، مەسەلەیەكە كەكاریگەرییەكی زۆری لەسەر تەندروستی منداڵەكان هەیەو دەكرێت كاربكاتە سەر تەندروستی كۆمەڵگە بەدرێژایی چەندین سەدەی داهاتووی.

گۆڤاری (العربی)

برنجی ئاڵتوونی

نوسینی: دکتۆر خالد یونس

برنج بەخۆراکێکی سەرەکی زۆربەی گەلانی جیهان دادەنرێت، بەتایبەتی لە وولاٌتانی خۆرهەلاٌتی ئاسیا، برنج بۆ چەندەها جۆر پۆلێن دەکرێت کەلەهەندێك لە لێکۆڵینەوەکاندا ژمارەی جۆرەکانی دەگاتە چواردەهەزار جۆر.

توێژەرەوەکان لەرێگەی بەکارهێنانی ئەندازەی بۆماوە توانیویانە جۆرێکی نوێ پەرە پێبدەن کەبەبەهایەکی خۆراکی بەرز جیادەکرێتەوە، ئەم برنجە بە ڤیتامین (A) دەوڵەمەندە کە توخمێکی خۆراکی گرنگەو ژمارەیەکی زۆر لە وولاٌتانی هەژار کەلەخۆراکی سەرەکییاندا پشت بە خواردنی برنج دەبەستن، بەدەست کەمی ئەم ڤیتامینەوە دەناڵێنن، سالاٌنە کەمی ئەم توخمە خۆراکییە دەبێتەهۆی تووشبوونی سێ سەد هەزار منداڵ بە کوێری، ئەوانەش کەبەدەست کەمی ئەم ڤیتامینەوە دەناڵێنن بەنزیکەی (١٢٤) هەزار ملیۆن منداڵ مەزەندە دەکرێن، کەمی ئەم ڤیتامینە وای کردووە ئەم مندالاٌنە بەردەوام رووبەرووی مەترسی تووشبوون بە کوێریو نەخۆشی مەترسیداری دیکە ببنەوە. ئامارەکان جەخت لەوە دەکەن کەمی ڤیتامین A کاردەکاتە سەر تەندروستی (٢٥٠) ملیۆن منداڵو رووبەرووی چەندەها نەخۆشییان دەکاتەوە.

ئەم دەستکەوتە زانستییە لەلایەن ژمارەیەك لە توێژەرانی پەیمانگەی تەکنۆلۆژی لە زیوریخ لە سویسرا ئەنجامدراوە کەتوانیویانە کۆمەڵێك جین بکەنە ناو برنجەوە کەدەبێتەهۆی بەرهەمهێنانی مادەی بێتاکارۆتین لەلایەن ئەم رووەکەوەو وەك زانراویشە بێتاکارۆتین مادەیەکە کە مرۆڤو سەرجەم شیردەرەکان ناتوانن دەستبەرداری ببن، هەروەها مادەیەکی سەرەکیشە بۆ ڤیتامین (A).

تیمی توێژینەوەکە ئاشکرایان کرد لە ئێستادا هەوڵ دەدەن بۆ پەرەسەندنی هەندێك سیفەتی جیاکراوەو تایبەتی لە برنجدا، تۆوی ئەو برنجە چاککراوەش لە وولاٌتانی تازە گەشەکردوودا لەبەردەستی جوتیاراندا دەبێت، ئەم دەستکەوتە زانستییە دەنگدانەوەیەکی پۆزەتیڤی لای رێکخراوە خێرخوازییە مرۆییەکان هەبوو کەپێشتر نارەحەتی خۆیان سەبارەت بەبەرزی نرخی تەکنۆلۆژییە نوێیەکانی بواری کشتوکاڵ راگەیاند کەبەشێوەیەکە جوتیارانی ولاٌتانی هەژار ناتوانن سوود لەو داهیناںو دەستکەتە زانستیانە وەربگرن.

پرۆفیسۆر ئنجوبوتریکوس سەرۆکی تیمی توێژینەوەکە رایگەیاند زوربەی توێژەرەوەکان بەر لە هەشت ساڵ لەو

بروایەدا نەبوون ئاکامی توێژینەوەکان لەم بوارەدا بگاتە ئەو ئاستەی لە ئێستادا پێی گەیشتوون، لە ئێستاشدا ئەم تەکنیکە نوێیەی ئەم پرۆفیسۆرەو هاوڕێکانی بەسەر زۆربەی تاقیگەکانی وڵاتانی دونیادا بڵاودەکرێتەوەو شێوازی چاندنی تەقلیدی بۆ پێکەوەنوساندنی جینەکانی بێتاکارۆتین لە جۆرە ناوخۆییەکانی برنج، پەیرەو دەکرێت.

هەروەها د. بۆتریکوس لە درێژەی قسەکانیدا رونیکردەوە کە خواردنی بڕی زۆر لەم برنجە نوێیە هیچ زیانێکی نیە، هیچ بەڵگەیەکی زانستی نییە بۆ بەکارنەهێنان‌و نەخواردنی، تەنیا ڕێگر لەبەردەم بڵاوبوونەوەی رەزامەندی خەڵکەو چۆنێتی ڕاهاتنەلەسەری.

جێبەجێکردنی هەمان تەکنیك لەسەر گەنم دەستیپێکردووەو بەنیازیشن لەسەر جۆو هەندێك بەرووبوومی دیکە ئەنجامبدرێت.

لەلایەکی دیکەوە، هەمان تیمی ناوبراو دووجۆر جینی دیکەی خستۆتە ناو ئەم برنجەوە کەوادەکات برنجەکە بەئاسن دەوڵەمەند بێت بەمەش دەکرێت لەرێگەی ئەم برنجە نوێیەوە کێشەی کەمخوێنی لە جیهاندا چەرەسەربکرێت.

بەرگریکردن لە شێرپەنجە:

زانایانی پەیمانگەی (نورویچ) ی بەریتانی لەهەوڵی بەردەوامدان بۆ ئەنجامدانی توێژینەوە لەسەر ئەو سەوزانەی کە ڕێگە دەگرن لە تووشبوون بە شێرچەنجەو مادەی « بێتاکارۆتین» یان تێدایە.

د. دیڤید هیوز لە پەیمانگەی ناوبراو، دەڵێت: ئەو کارەی ئێمە ئەنجامی دەدەین ئامانجی گەرانە بەشوێن ئەو میکانیزمانەدا کەئەم پێکهاتە خۆراکییانە کاربکەنە سەر ئەو خانانەی بەرهەڵستی تووشبوون بە شێرپەنجەدەکەن لەناو جەستەدا.

ئەم توێژینەوانە بە شێوەیەکی تایبەتی بایەخیان بە مادەی بێتاکارۆتین داوە کە ئەم مادەیە رەنگی پرتەقاڵی بە گێزەر دەبەخشێت. لەم توێژینەوانەدا ماددەی بێتا کارۆتین بە ژمارەیەك خۆبەخش لە پیاوان درا کە هەموویان لەبارێکی تەندروستی باشدا بوون پاشان چاودێری کاریگەری ئەم مادەیەیان بۆسەر دژە خانەکانی شێرپەنجە لەجەستەیاندا، کرد.دۆزینەی برنجی ئاڵتوونی لەووڵاتانی ئاسیادا بایەخێکی گەورەی هەیە لەکاتێکدا کەلە ٩١٪ ی برنج لەسەرتاسەری جیهاندا لەلایەن ئەم ووڵاتانەوە بەرهەم دەهێنرێت سەرباری ئەوەی کە دانیشتوانی ئەم ناوچانە پشت بەبرنج دەبەستن لەژەمە خۆراکییە سەرەکییەکانی رۆژانەیاندا، بەڵام کێشەکە لەوەدایە ئەم تەکنیکە نوێیانە هێشتا بەشێوەیەکی کارا لەبەردەستی جوتیارە هەژارەکانی ئەم ناوچانەدا نییە، ، بۆنمونە لەشارێکی وەك «مانیلا» ی پایەتەختی فلیپین لەگەڵ ئەوەشدا پەیمانگایەکی نێو دەوڵەتی بۆتوێژینەوە لەسەر برنج لێیەو نەخشەی جینی برنجیشی دەستکەوتووە، بەڵام بۆ جوتیاران ئاسان نییە تەکنیکی برنجی ئاڵتوونییان دەست بکەوێت، چونکە زۆربەیان هەژارو نەدارن، ئەم کارەش پێویستە کۆمپانیاو ناوەندەکانی توێژینەوە بۆ ئەم جوتیارانەی جێبەجێ بکەن ئەگەر نا برنجی ئاڵتوونی هەروەك خەونێك لایان دەمێنێتەوە.

لەووڵاتێکی وەك چینیش حکومەت خۆی پەیمانگاکانی تایبەت بە توێژینەوە لەسەر جین پشتیوانی دەکات‌و کارەکانیان بۆ ئاسان دەکات،

بایەخ بەو پەیمانگایانە دەدات کەکاردەکەن بۆ دۆزینەوەی نەخشەی جینەکانی بەروبومو هەندێك لە ئاژەڵان لەکاتێکدا کەرتی بازرگانی تایبەتیش پشتیوانی زۆرێك لە پرۆژەکانی تایبەتن بە توێژینەوەکانی دیکە لەسەر جین دەکات.

برنجی ئاڵتوونی زیانی هەیە؟

لەگەڵ ئاشکرا کردنی ئەم دەستکەوتە زانستییەدا دەنگۆی ئەوە بڵاوبۆوە گوایە خواردنی برنجی ئاڵتوونی دەبێتەهۆی رووتانەوەی قژەسەرو تووشبوون بەپەککەوتنی سێکسی، لەلایەکی دیکەوە دەوترێت کەئەم برنجە ئەو بەها خۆراکییە گرنگەی نییە، بەلاّ م داکۆکیکەران لەم برنجە نوێیە بەتوندی بەگژئەم رایانەدا دەچنەوەو دەڵێن ئەگەر بێتاکارۆتین کەلەم برنجەدا زۆرە بێ سوودە بۆچی بەرنامە نێو دەوڵەتییە خێرخوازەکان بەخشینی بەهەژارو برسییانی جیهان راناگرێت، هەروەها دەڵێن، هەرچەندە ئەم برنجە پێداویستی رۆژانەی مرۆڤ لە ڤیتامین (A) ١٠٠٪ پڕ ناکاتەوە، بەڵام بەرهەمهێنانی خواستی گەورەیان هەیە ئەو برنجە بێننە بەرهەم کەبڕی تەواوی بە ڤیتامین تیادایەو بۆ ئەوەی کاریگەری ئاشکرای بۆسەر باری تەندروستی ئەو کەسانە هەبێت کەبەدەست کەمی ئەم ڤیتامینەوە دەناڵێنن، لەئێستادا ئەو برنجە نزیکەی ٢٠٪ - ٤٠٪ ی پێداویستی مرۆڤ بۆ ئەم ڤیتامینە پڕ دەکاتەوە ئەگەر رۆژانە بڕی (٣٠٠) گرامی لێ خورا.

هەروەها توێژەرەوان کاردەکەن بۆ زیادکردنی ئەم برەو بەڵگەی دڵخۆشکەرەشیان دەستکەوتووە بۆ گەیشتن بەو ئەنجامانەی دەیخوازن، بەڵام کارەکە پێویستی بەکاتو دانبەخۆداگرتن هەیە.

سەبارەت بەو دەنگوباسانەش کە گوایە تەکنیکی برنجی ئاڵتوونی لەلایەن گروپ یان لایەنێکی تایبەتییەوە قۆرغ کراوە، راستیەکەی بە شێوەیەکی جیاوازە، چونکە ئەو زانایەی کەئەم تەکنیکەیان دۆزیوەتەوە واتە ئینجوبوتریکسو پیتەر پیار رێکەوتننامەیان لەگەڵ شەش کۆمپانیادا بەستووە کە مۆڵەتی کارکردنیان لەم بوارەدا هەیە، بەو پێ یە ئەم تەکنیکە بەخۆڕاییو بێ بەرامبەر بە وڵاتانی تازە گەشەکردوو دەبەخشرێت بەو مەرجەی ئەو کۆمپانیایانەی پارێزگاری لە ماڤ بازاڕ لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکاو وڵاتانی جیهانیی یەکەم، بکات.

مۆڵەتی بەرهەمهێنان:

گەورە کۆمپانیای « مونسانتوو « بۆ تەکنیکە زیندەییەکان رایگەیاند کە دەرفەت لەبەردەم شوێنو کۆمپانیاکانی دی خۆش دەکات بۆ وەرگرتنی مۆڵەتی بەرهەمهێنانی برنجی چاککراو لەرووی بۆماوەوە، کەلەرێگەیەوە دەکرێت بەسەر کیروگرفتی کوێری و کەمخوێنیو بەدخۆراکی بەگشتی زاڵ ببین. سەبارەت بەو رێکخراوو گروپانەش کەبەرگری لە ژینگە دەکەنو دژی ئەو تەکنیکە زیندەییانەن کە چاککاریو دەستکاری جینی لە ماددە خۆراکییەکاندا دەکەن، رێکخراوی ئاشتی سەوز Green Peace دواجار بەڵێنیدا کێڵگەکانی تاقیکردنەوەی برنجی ئاڵتونی تێکنەداتو لەگەڵ دژایەتی تەواوی بەرامبەر بەرووبوومە چاککراوەکان لە رووی بۆماوەوە، بەڵام لەوباوەڕەدایە برنجی ئاڵتونی دەوڵەمەند بە ڤیتامین (A) بابەتێکی جیایەو یاسای تایبەتی رێکخراوەکە نایگرێتەوە کەدەگەڕێن بە شوێن ئەو رووەکە چاککراوانەداو لەناوییان دەبات.

ژیان عەبدوڵا لە(الشرق الاوسط)ەوە پەرچڤەی کردوە

درۆکردن لەمنداڵدا

نوسینی: حامد حەمدانی

پەرچڤەی: کەنار حەمە سالح

یەکێك لە دیارترین خووە بڵاوەکان لای نەوەکان درۆکردنە. درۆکردن لە زۆربەی کاتدا لە ترسەوە دروست دەبێت، بە تایبەتی لە تەمەنی منداڵیدا ئەمەش لە ترسی ئەو سزایەی کە لە لایەنماڵەوەیان روبەرویان دەبێتەوە لە کاتێکدا کە کارێکی نەشیاو یان گوناهێك ئەنجام دەدەن. یان زۆرجار بەهۆی هەوڵدانیان بۆ بەدەست هێنانی هیواو ئامانجی نەشیاوو رێگە پێدراو پەنا دەبەنە بەر ئەم خووە خراپە.

کەواتە بە دڵنییایە مەبەستی سەرەکی درۆکردن پارێزگاری کردنە لە خود، واتە شاردنەوەی ئەو تاوانەی کە کردویەتی بۆ رزگاربون لە سزاکەی. درۆکردن پەیوەندی بە دوو خووی خراپی دیکەوە هەیە کە ئەوانیش (دزیو فێڵ کردنە) دەتوانرێت ئەم سێ رەوشتە خراپە پوختە بکرێت بە (نەبونی دڵنیایی).

هەر بۆیە لێکۆڵەرەوەکان لەکاتی روودانی تاوانێك دا ئاشکرایان کرد، ئەوەی بە (درۆزن) ناسراوە هەمیشە بەدوو رەوشتی دی دەناسرێت کە فێڵ کردنو دزییە، چونکە پەیوەندییەکی توندوتۆڵ ئەم سێ سیفەتە خراپە کۆدەکاتەوە کە هەموویان بەواتای (نەبوونی دڵنیایی) دێن.

بۆ رێگرتن لەم خووە خراپە زۆربەی پەروەردەکاران بەخێوکەران) پەنا دەبەنە بەر شێوازی توندوتیژی بۆئەوەی ئەو کەسانە ئەم خووە دووبارە نەکەنەوە، لەگەڵ ئەوەشدا ئەو دەرئەنجامەی پێیگەیشتون بە پێچەوانەی مەبەستیان بووە، چونکە هەر لەسەرئەم رەوشتە واتە (درۆکردن) بەردەوام بوونو وازیان لێ نەهێناوە.

لەسەر ئەو بنەمایە چارەسەرکردنی درۆکردن لای رۆڵەکانمان پێویستی بە شێوازێکی دی هەیە کە دەبێت شێوازێکی باشو کاریگەر بێت. بۆئەمەش دەبێت سەرەتا لەم رەوشتە خراپە بکۆڵینەوەو جۆرەکانیو هۆکارەکانی دروست بوونی دیاری بکەینو ئەگەر لەسەر ئەو خاڵانە بوەستین دەتوانین چارەسەری ئەم دەردە ترسناکە بکەین.

جۆرەکانی درۆکردن:

1- درۆی خەیاڵی:

ئەم جۆرە درۆیە وەکو ئەوە وایە کە یەکێك چیرۆکێکی خەیاڵی لای خۆی دروست کردبێت کەهیچ پەیوەندی بە راستی نەبێت. زۆر لەوچیرۆکانە دەبینین یان دەیبیستن کەباسی پاڵەوانێتی خەیاڵی دەکەنو تایبەتن بە کەسانێكو

بەهیچ شێوەیەك نابن بەراستی.

ئێمەوەکو پەروەردەکار (بەخێوکەر) دەبێت گەشە بە خەیاڵی رۆڵەکانمان بدەینو بەباشی پەروەردەیان بکەین، چونکە خەیاڵ رۆڵی لایەنێکی باش دەبینێت لە هەڵسو کەوتیانداو گرنگییەکی پەروەردەیی گەورەی هەیە.

دەبێت هانیان بدەین بۆئەوەی ئەندێشەی فراوانیان بەراستییەوە ببەستنەوە، بۆئەوەی لە باوەرپێکردنو پە سە ند کر د نە و ە نزیکتربێت، لایەنی خراپ لەم جۆرە درۆیەدا ئەوەیە کە دەشێت وا لەخاوەنەکەی بکات بەرەو درۆیەکی قێزەونترو ترسناکتر بروات ئەگەر بە پێی پێویست گرنگی نەدەین بە پوختەکردنو پەروەردەکردنی.

2- درۆی بەگومان بوون (تێکەڵ بوون):

ئەم جۆرە لەئەنجامی نەناسینەوەو نەزانینو نادڵنیایی لە شتێك دروست دەبێت، لەدوایدا دەردەکەوێت کە راستییەکە پێچەوانەی گێرانەوەی ئەو کەسەیە بۆئێمە، ئەمجۆرە درۆیە درۆیەکی بێ مەبەستە، بەلام لەرێگەی گومانو تێکەڵ بوونەوە روودەدات بۆیە زۆر ترسناك نییە.

لێرەدا رۆڵی ئێمە ئاگادارکردنەوەی رۆڵەکانمانە بۆئەوەی لە ووتەکانیاندا گرنگی بەوردیو زۆر تێبینی کردن بدەن بۆ رێگرتنو نەکەوتنە ناو هەڵەوە.

3- درۆی خۆدەرخستن:

ئەمجۆرە ئامانجی گەورەکردنی خودە، دەرخستنی خۆیە بە رووخساری هێزو پایە بەرزی، بۆئەوەی سەرنج راکێش بێت واتا سەرنجی خەڵکی بەلای خۆیدا رابکێشێت هەوڵی گەورەکردنی خودیش بۆ داپۆشینی هەست بەکەم کردنە، ئەم رەوشتە لای گەورەو بچوکیش وەکو یەك.

زۆربەی جار کەسێك دەبینین کەباس لە شتێك دەکات تیایدا نییە، بۆنمونە پیاوێك بانگەشەی بونی سامانێکی زۆریان پلەوپایەیەکی گەورە دەکات لە ئیشو کاردا یاخود باسی پاڵەوانێتیو دان بەخۆداگرتن و.. هتد دەکات کە ئەمانە لە راستییەوە دوورن.

لەم حاڵەتەدا پێویستە هەستێکی وا بدەین بە رۆڵەکانمان کەئەگەر ئەوان لەلایەنێکەوە لە کەسانی دی کەمتربن ئەوا لە لایەنێکی دیکەدا لەوان باشترن بۆیە دەبێت هەموو لایەنە باشەکانی رۆڵەکانمان ئاشکرا بکەینو گەشەیان پێ بدەینو بیانبەین بەرەو ئاراستەیەکی باشو دروست تاوەکو توانای ئەوەیان پێ ببەخشین لە دنیای راستیدا بژین لەبری ئەوەی لەو خەیاڵو ئەندێشەیەدا بژین کە بۆخۆیانی دەنەخشێنن، بەمەش متمانەیان بەخۆیان بۆدەگێرینەوە هەستی خۆبەکەمزانین لەلایان ناهێڵێت.

4- درۆی تۆڵەسەندنەوە:

ئەمجۆرەیان لەئەنجامی ئەو ئاژاوەو دووبەرەکییەوە دروست دەبێت کەلەنێوان رۆڵەکانماندا روودەدات بەتایبەتی (خوێندکاران) ئەمەش کاتێك کە خوێندکار پەنا دەباتە بەر درۆهەڵبەستن بۆ یەکێك لەهاورێ خوێندکارەکانی بەمەبەستی تۆڵەسەندنەوە.

بۆیە دەبێت دڵنیابین لە راستی تاوانو ئاشکراکردنی تۆمەتە

درۆکان پێش دەرکردنی هەر بڕیارێك دەربارەیان. نابێت بوار بە منداڵەکانمان بدەین لەم کارەیاندا سەرکەوتوو بن بۆئەوەی بەیەکجاری وازلەم خووە خراپە بهێنن.

5- درۆی بەرگری لەخۆکردن:

ئەمجۆرە بەزۆری لە ئەنجامی بێ متمانەیی منداڵ بەباوك و دایکان دروست دەبێت، ئەمەش بەهۆی توندوتیژی و زۆری ئەو سزایەی دەیسەپێنن بەسەر منداڵەکانیاندا.

یان بەهۆی ئەوشێوازی توندوتیژییەی لەناو ماڵدا لەدژی منداڵەکانیان بەکاری دەهێنن ئەمەش بۆ رزگاربوون لە سزا ناچاریان دەکات درۆبکەن. ئەمجۆرە درۆیە بەشێوەیەکی گشتی لەماڵ و لەخوێندنگەدا بلاوە لەکاتێکدا مامۆستا ئەرکی ماڵەوە بەخوێندکاران دەدات کەلەسەروی تواناو ووزەیانەوەیەو ناتوانن هەموویان بەیەکەوە جێبەجێی بکەن، ئەمەش وادەکات کەئەوانەی توانای جێبەجێکردنی ئەوکارەیان نەبێت دەبینین پەنا دەبەنە بەر

هێنانەوەی بیانووی جیاوازو درۆکردن و پاساوهێنانەوە بۆ جێبەجێنەکردنی ئەرکەکانیان.

یاخود زۆر خوێندکارکەلەوانەیەکدا دەرنەچوون دەبینین لەسەر کارتەکەیان نمرەکانیان دەگۆڕن ئەمەش لەترسی ماڵەوەیان.

هەندێکجار ئەمجۆرە لەلای گەورەش پاساوی بۆ دەهێنرێتەوە لەکاتێکدا، یەکێك تووشی لێپرسینەوە دەبێت لەلایەن دەسەڵاتدارانەوە بەهۆی جموجۆڵی نیشتمانی ناچار دەبێت نکۆڵی لەتاوانەکە دەکات بۆ رزگارکردنی خۆی لەسزای دەسەڵاتداران، لەم کاتەدا درۆکە دەبێتە پاساو بۆ دەسەڵاتدراران و رزگاری کردنی ئەو کەسە لەدەستبەسەرا گرتن و زیان پێکەوتن.

بۆ چارەسەرکردنی ئەم درۆیە واپێویست دەکات لەسەر دایکان و باوکان و مامۆستایان هەوڵبدەن لەکاتی مامەڵەکردن لەگەڵ رۆڵەکانیان و خوێنکارەکاندا وازلەو کردەوە توندوتیژییانە بهێنن بۆئەوەی ناچاریان نەکەین ئەم رێگەیە بگرنەبەر.

6- درۆی بەرگری کردن:

ئەمجۆرە درۆیە لەلای هەندێك لەرۆڵەکان دەبینین کاتێك یەکێك لەهاورێکانیان روبەروی هەندێك تاوانی دیاریکراو دەبێتەوە بەمەش پەنا دەبەنە بەردرۆکردن بۆ بەرگری کردن لەهاورێکانیان.

بۆنمونە ئەگەر خوێندکارێك شوشەی یەکێك لەپەنجەرەکانی پۆلەکەی شکاند دەبینین ئەو خوێندکارانەی کە پەیوەندییەکی هاورێیەتی بەتینیان لەگەڵیدا هەیە دەست بەجێ بەرگری لێ دەکەن و نکۆڵی لەتاوانەکەی دەکەن، سەرەرای ئەوەی کەراستییەکە دەزانن.

لەسەرپەروەردەکاران (بەخێوکەران) پێویستەلەم کاتەدا رێگە بەو کەسانە نەدەن لە داهاتوودا جارێکی دی شایەتی لەسەر رووداوەکان بدەن تاوەکو هەست بکەن کە درۆدەبێتەهۆی لەدەستدانی متمانەی مامۆستاکەیان.

لێرەدا نابێت پەنا بەرینە بەر شێوازی توندوتیژی بۆ چارەسەرکردنی ئەم حاڵەتە، دەبێت هانی خوێندکارەکان بدات و دان بەهەڵەو ئەو کردەوە خراپانەدا بنێین کەکردوویانە (ئەنجامیانداوە) لەسەر ئەوە رایان بهێنین کەدان بەهەڵەدانان ئەنجامەکەی لێخۆشبوونە. بەم شێوە رۆڵەکانمان لەسەر راستی و دورکەوتنەوە لە درۆکردن پەروەردە دەبن.

7- درۆی بەمەبەست (خۆپەرستی):

درۆی بەمەبەست کە بەدرۆی (خۆپەرستی) یش ناودەبرێن، لێرەدا بەڵنیاییەوە ئەو کەسە هەوڵ دەدات بۆ بەدەست هێنانی ئەو ئامانجەی کەخۆی هەوڵی بەدەست هێنانی دەدات واتە ئەو شتەی کەخۆی مەبەستێتی بۆ نمونە یەکێك لەماڵەوە رەزیلی لەگەڵدا دەکەن و بەپێی پێویست پێویستیەکانی بۆ جێبەجێ ناکەن ناچار دەبێت بۆ دەست کەوتنی ئەو پارەیە درۆ بکات وەك ئەوەی بڵێ کە پێویستم بە دەفتەرو پێنووس و گەلێک شتی دیکە هەیە، ئەمەش بە ئامانجی دەست کەوتنی برێك پارە بۆ پرکردنەوەی پێویستییە ماددیەکانی، کەواتە پێویستە خێزان رەزیلی لەگەڵ رۆڵەکانیان نەکەن چونکە بەمە ناچاریان دەکەن بۆ گرتنەبەری ئەم رێگەیە.

8- درۆی کەللەرەقی:

منداڵ بە زۆری پەنا دەباتە بەر ئەم جۆرە درۆیە واتە رکەبەرایەتی لەگەڵ دەسەڵاتدا دەکات. جا لە خوێندنگە بێت یان لە ماڵەوە ئەمەش لە کاتێکدا کە هەست دەکات ئەو دەسەڵاتە زۆر توندو تیژو چاودێرە بە واتایەکی دی نەرم و نیان نییە لە مامەڵەکردندا لەگەڵیدا بەوەش پەنا دەباتە بەر کەللە رەقی و رقە بەرایەتی، کاتێکیش ئەم جۆرە درۆیە دەکات هەست بەخۆشییەك دەکات لە ناخیدا. یەکێك لەو حاڵەتانە میزبەخۆداکردنی منداڵە لەکاتی خەودا واتە لەکاتی بێئاگاییدا ئەمەش وەك دەرئەنجامی توندو تیژی دایك کە داوا لە

منداڵەکەی دەکات پێش خەوتن ئاو نەخواتەوە، بەڵام حەزێك لە منداڵەکەدا هەیە کە کەلە رەقیە یاخود رقەبەرایەتییە لەگەڵ دایکیداو کاتێك کە دەچێت بۆ دەستو دەمو چاو شتن بڕێکی زۆر ئاو دەخواتەوە بە بێ ئەوەی دایکی تێبینی بکات ئەمەش تووشی حاڵەتی میز بەخۆداکردنی دەکات لە شەودا.

9- درۆی لاسایی کردنەوە:

ئەم جۆرەیان زیاتر لەناو منداڵاندا روودەدات کە لاسایی دایكو باوکیان دەکەنەوە، کاتێك یەکێکیان درۆ لەگەل ئەوەی دیکەیان دەکات لەبەر چاوی منداڵەکانیان یاخود درۆ لەگەڵ منداڵەکانیان دەکەن کاتێك بەڵێنیان پێدەدەن دیاری یاخود یاریەکییان بۆ بکرنو بەڵێنەکەیان نابەنە سەر، بەمەش وا هەست دەکەن کە دایكو باوکیان درۆیان لەگەڵ دەکەن.

کەواتە لێرەدا سیفەتی درۆ لەوانەوە فێر دەبنو ئەم درۆکردنە لایان دەچەسپێتو بە تێپەڕبوونی کات زیاتر پەیرەوەی دەکەن.

پێویستە لەسەر دایکانو باوکان ببنە پێشەوا یاخود رابەرێك بۆ رۆڵەکانیانو بەشێوەیەکی راستگۆیانەو راشکاوانە مامەڵەیان لەگەڵ بکەن، چونکە منداڵەکانیان وەکو نمونە سەیری ئەوان دەکەن چۆن بن وەك ئەوان دەبن، لەبەر ئەوەی دایكو باوکی چاك منداڵی چاك پەروەردە دەکاتو بەپێچەوانەوشەوە.

10 – درۆی نەخۆشی درێژخایەن:

ئەم جۆرەیان لای زۆربەی ئەو کەسانە دەبینرێت کە راهاتوون لەسەر درۆو بەشێوازێکی باشو خێرا چارەسەر نەکراون بەشێوەیەك کە ئەم درۆیە تیایاندا چەسپاوەو هۆکاری درۆکە بۆتە شتێکی ناهەستیو لە دەرەوەی دەسەڵاتی خۆیاندایەو بۆتە بەشێك لەژیانیانو هەمیشە لە کردەوەو قسەکانیاندا دەیبینینو دەیبیستین.

کەواتە باسی شتێك دەکەن کە لە راستیدا بوونی نییە، لە هەموو هەڵسو کەوتو کارەکانیاندا پەیرەوەی درۆ دەکەن. ئەمە ترسناکترین پلەکانی درۆکردنەو لە هەموشیان زیانبەخشترەو چارەسەرکردنیشی هەروا ئاسان نییە.

دەبێت هەوڵی بەردەوامی لەگەڵدا بدەینو چاودێری بەردەوامی بکەین.

★ چۆن کێشەی درۆکردن چارەسەر دەکەین؟

بۆ چارەسەر کردنی ئەم دەردە کۆمەڵایەتییە لای رۆڵەکانمان دەبێت رەچاوی ئەم خاڵانە بکەین:

1- دڵنیا بین لە رێژەی درۆکردن لای رۆڵەکانمان ئایا زۆر کەمە یان زۆر دووبارەیە ؟

2- ئەگەر درۆکردنەکە بەردەوام بوو جۆرەکەی چییە ؟ پاڵنەرەکانی چین ؟

3- نابێت بەشێوەیەکی گاڵتە جاریو توندو تیژی هەستی بریندار بکرێت، بەڵکو پێویستە لێکۆڵینەوەی هۆکارو پاڵنەرەکانی بکرێت.

4- نابێت بوار بدەین بە مرۆڤی درۆزن لە درۆکەیدا سەرکەوتو بێت، چونکە سەرکەوتن هانی دەدات بۆ بەردەوام بون لەسەر درۆ.

5- نابێت بوار بە درۆزن بدرێت شایەتی بدات.

6- نابێت تۆمەتی تاوانی درۆ بدەینە پاڵ یەکێك بە هەڵەشەیی پێش دڵنیابوون لە راستی رووداوەکە.

7- کاتێك مرۆڤی درۆزن دان بەدرۆکەی دادەنێت دەبێت لە ئەنجامدا سزاکەی بۆ کەم بکرێتەوە یان لێی خۆش بیت، چونکە ئەو شێوەیە وای لێ دەکات کە راستی بڵێت.

8- ماندونەکردنی خوێنکاران بە ئەرکەکانی ماڵەوە لە لایەن مامۆستاکانەوە.

9- بەکارهێنانی نەرمو نیانی لەبری توندو تیژی تەنانەت لەکاتی سزادانیشدا پێویستە سزاکە گەورەتر نەبێت لە تاوانەکە.

10 – نابێت کارێك یان چالاکیەك کە مامۆستا یان کەسو کاری خوێندکار کردویانە بیدەینە پاڵ خوێندکارەکە لەسەر بنچینەی ئەوەی کە ئەو خوێنکارە خۆی کردویەتیو وەکو (چالاکی خوێندنگا یاخود تابلۆو وێنە. ....هتد) هەروەها گەلێك چالاکی دیکەش.

لە کۆتاییدا دەبێت پەیوەندیمان لەگەڵ منداڵەکانمانو خوێنکارەکاندا لەسەر بنەمای راستگۆیی بێتو دەبێت بزانین ئەگەر منداڵ لە دەورو بەرێکدا گەورە بوو راستی تیایدا رێزی لێ گیرا ئەوا ئەو منداڵە لەسەر ئەو راستیە رادێتو لەکارو کردەوەکانیدا رەنگ دەداتەوە، واتە ئەگەر دڵنیایی دەروونیو سەربەستیو رێنمایی راستی تیایدا دەستە بەر بوو ئەوا پێویستی بەوە نابێت پەنا بەرێتە بەر درۆکردن.

7nana.com

بەرزبونەوەی پلەی گەرمی زەوی

دکتۆر حەسەن محەمەد

ڕێژەی مردن دووئەوەندە زیاد دەکاتو دەبێتەهۆی تێکچونی تەندروستی نەخۆشەکانو توشبوون بە تێکچوونو تەنگژە دەرونیەکانو پیس بوونی ئاوو هەوا. ....

بەرزبوونەوەی جیهانی لە پلەی گەرمی زەویدا یەکێکە لە هۆکانی زیادبوونی حاڵەتەکانی مەلاریا لەناوچەکانی ئەفریقای سەروودا ئەمەش بە ڕوونو ئاشکرا توێژینەوەیەك ئاماژەی پێدەدات کەلەم دواییەدا لەگۆڤاری ئەکادیمی نەتەوەیی ئەمریکی بۆ پەرەپێدانی زانستەکان دا بڵاو کرایەوە.

توێژینەوەیەکی بەرفراوان لەپێش ئەم توێژینەوەیەدا ساڵی ٢٠٠٢ بڵاوکرایەوە، باسی لەوە کردووە کەبەرزبوونەوەی پلەی گەرمی زەوی پەیوەندی بە زیادبوونی بڵاوبونەوەی مەلاریاوە نییە، بەڵام توێژینەوەی نێودەوڵەتی نوێ کە بەرفراوانترە لەوەی پێشوو، و لەلایەن زاناکانەوە لەزانکۆکانی متشگنو هاوایو سانتا باربرا لەوولاتە یەکگرتووەکاندا لەژێر سەرپەرشتی کردنی کۆمەڵەی کاری گۆڕانکارییە جیهانیو نەخۆشە درمەکان سەربەدامەزراوی نەتەوەیی ئەمریکی بۆزانستەکان ئەنجام دراوە، و جەخت لەوە دەکاتەوە کە پەنگ خواردنەوەی گەرمیو گۆڕانکارییەکانی کەشو هەوا کە هاوشانێتی یەکێکن لە هۆکارەکانی زیادبوونی حاڵەتەکانی ئەو نەخۆشیە درمانە، ئەمەش دکتۆرە مارسیدس باسکاڵ توێژەرەوەی سەرەکی بۆی دەرکەوت، کە ووتی:

دەرئەنجامەکانمان تەنها هۆکار یان هۆکاری سەرەکی نیە، بەڵکو یەکێکە لە کۆمەڵێك لەو هۆکارانەی کە پێویستە ئاگاداری ببینو لەبەرچاوی بگرین.

ئەمەش مانای بڵاوبوونەوەی بەرگری کردنی میکرۆبەکانی مەلاریایە لەمرۆڤدا بۆئەو داوو دەرمانانەی بەکاردێن، و هەروەها بەرگری کردنی مێشولەی گوێزەرەوەی ئەم میکرۆبەیە بۆ ئەو لەناوبەرە مێرووانەی کەبەکاردێنو گۆڕانکاری لەبەکارهێنانی زەوی لەبواری کشتو کاڵیو جێ نشینیو ئەوانی دیکەدا بۆتەهۆی زیادبوونی ڕوبەری بڵاوبوونەوەی ئەو نەخۆشیە درمانە لەهەندێك ناوچەدا. ئەو توێژەرەوەیە دریژەی پێداو ووتی: بەرزبوونەوەیەکی کەم لەپلەی گەرمی لە نێوان ساڵانی ١٩٥٠و ٢٠٠٢ دا هەیە کە بەنیو پلەی سەدی دەخەملێنرێتو زۆر کاریگەری بایۆلۆژی زیندەیی هەیە، ئەم ئەنجامانەشی لە شیکردنەوەی ڕاوبۆچوونەکانی لە ڕێگەی تەکنەلۆژی ژمێریاری یە بیرکاری یەکانو شیکارکارییە بەرزەکان دەستکەوتووە

هەروەها ئاماژەی بەوەدا کە بەرزبوونەوەیەکی کەم لە پلەی گەرمی دا دەبێتەهۆی زیادبوونی ژمارەی مێشوولە بەشێوەیەکی زۆر، ئەمەش هۆکارێکی گرنگە لە زیادبونی گواستنەوەی میکرۆبی نەخۆشیەکەدا.

ئەو دکتۆرەیە بە نیازە بەردەوام بێت لەسەر توێژینەوەکەی، چونکە تایبەتە بە توێژینەوەی کاریگەرییەکانی گەرمی لەسەر مێشوولەی گوێزەرەوەی میکرۆب، بە بێ توێژینەوە لە کاریگەریەکانی گەرمی لەسەر میکرۆبەکانی مەلاریاو تووش بونی مرۆڤ بەو میکرۆبانە.

پلەی گەرمی زەوی و کاریگەریەکانی:

بە پێ ی راپۆرتەکانی لیژنەی شارەزا حکومیەکانی ئەو دەوڵەتانەی کە سەر بە رێکخراوی نەتەوە یەکگرتوەکانن بۆ بەدواداچونی گۆڕانکاریەکانی کەش و هەوا Ipcc، پێشبینی ئەوە دەکرێت کە تێکرایی بەرزبونەوەی پلەی گەرمی زەوی، بەشێوەیەکی گشتی لە تێکرایی کاتی ئێستای بەداهاتنی ساڵی ٢١٠٠ ببێتە (٢ – ٢,٥) پلەی سەدەی، بە رادەی (١,٥ – ٤) پلە لە ناوچە جیا جیاکاندا.

ئەمەش خێرایی یەك لە پلەی گەرمی زەویدا بەشێوەیەك لەسەر سروشتی یەوە کە پێنج ئەوەندە دەخەملێنرێت بۆ ئەو کەسانە دەنوێنێت کە بەدواداچونی ئەم کارە دەکەن، هەروەها ئاماژە بەوە دەدات کە تێکرایی سەرچاوەی ئاوی دەریا بە بڕی (٣٤ – ٥٢) سم بەرزدەبێتەوە، لیژنەکە پێشبینی کۆمەڵێك هۆکار بۆئەم گۆڕانکارییە کەش و هەواییانە دەکات، لەوانەش ئەوەیە کەدەبێتەهۆی کەمکردنەوەی بڕی گەشەسەندنی ئابوری و گەشەسەندنی دانیشتوانی. بۆئەمەش، ناوەندی پزیشکی جیهانی لەمڕۆدا لەچەند لایەنێکەوە بایەخ بەم کارە دەدات بەتایبەتی پشکنینی رادەی کاریگەرییەکانی لەسەرتەندروستی، ئەو لایەنانەش بە واقیعیەتیەکی تەواوەتی بەبێ ئاوڕدانەوە بۆ ئەو تێڕوانینە رەشبینانەی کە رووبەرووی دەبنەوەو هەرووەها ئەو تێڕوانینانەی کەلەنرخی گۆڕانکارییەکانی کەش و هەوا کەم دەکەنەوە یان ئەو هۆکارانەی کە بەشداری لە ئاڵۆزبونی کێشەکەدا دەکەن، بەسیفەتێکی تایبەتی رێکخراوی تەندروستی جیهانی لەمڕۆدا بابەتی پەنگ خواردنەوەی گەرمی و ئەو بارە نائاساییانەی کەلێوەی پەیدادەبن بە بەرەنگاربونەوەیەکی تەندروستی جیهانی گرنگ وەسف دەکەن کە کاریگەری لەسەر داهاتووی مرۆیی دەبێت.

سەرچاوە پزیشکییەکان لەکاتی پیاداچونەوەی ئەو کارەو کاریگەریەکانیدا بۆ دوو ناونیشانی سەرەکی دابەشیان کرد، کاریگەریە راستەوخۆو کاریگەریە ناراستەوخۆکان، ئاژانسی پاراستنی ژینگە لەوڵاتە یەکگرتوەکان ووتی، گۆڕانکاریە کەش و هەواییەکان کاریگەریەکی زۆریان هەیە لەسەر تەندروستی مرۆڤ لەهەردوو رێگەی راستەوخۆو ناراستەوخۆوە.

کاریگەریە راستەوخۆکان:

ئاژانسەکە ووتی کاریگەریە راستەوخۆکان زیادبونی مردن و تێکچونی حاڵەتی نەخۆشەکان لەئەنجامی شەپۆلە زیادبوەپێشبینی کراوەکانی پلەکانی گەرمیەوە لەخۆدەگرێت. هەروەها تێکرایی یەکانی مردن و رووداوەکانی بریندار بون و تێکچونە دەرونیەکان و تووشبوون بەو ئاوەی بە ماددە کیمیاییەکان پیس بوون لەحاڵەتەکانی رووداوە سروشتیەکانی وەك رەشەباو لافاوو گێژەڵۆکەدا زیاددەکەن، کەوا چاوەڕوان دەکرێت بەهۆی بەرزبونەوەی پلەی گەرماوە زیاد بکەن، و هەندێك لەو سەرچاوە پزیشکیانەی کە بایەخ بە کاروباری ژینگەوە دەدەن بڕوایان وایە گەربێت و لەکاتی ئێستادا سەیری بەرزبوونەوەی جیهانی لە تێکراییەکانی بە شارستانێتی بوون و زۆربونی کۆچ و ڕەو لەلادێ وە بکەن، ئەوا بۆیان دەردەکەوێت کە کاریگەرییە تەندروستیە راستەوخۆکانی پەنگ خواردنەوەی گەرمی جیهانی دەبێتە کێشەیەکی زۆر گەورە لەبەرئەوەی بەرزبونەوەی گەرمی لەگەڵ زۆر خۆدانەبەر تیشکە سەرووبنەوشەییەکان لەئەنجامی لاوازی روپۆشی پارێزەری چینی ئۆزۆن، دەبنەهۆی زیادبونی تەمی کیمیایی روناکی بەتایبەتی لەسەر شارەکاندا، هەروەها بەرزبونەوەی گەرما بەتایبەتی لەشەودا دەبێتە هۆی زیادبونی تێکرایی مردن لەشاردا. واتە ئەم وتووێژە لێرەدا واقیعیە، ئەگەر (ئەگەریی) ش بێت، هیچ پەیوەندییەکی بەخەیاڵەوە نیە لەزۆر لایەنەوە، لەسەر ئەو بنەمایە دروست بووە کە پسپۆڕەکان لەوێستگە هەواییەکان و زانستی کەش و جیۆلۆجیای چەند زانستێکی دیکەوە کەتایبەتن بە کاریگەرییەکانی بەرزبوونەوەی گەرماو هۆکارەکانی پەیدابوونی لەسەر زەوی باسی لێدەکەن.

لێرەدا چەند بابەتێکی دیاریکراو هەن کەبریتی یە لە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای هەوا لەشەوو لە رۆژدا، و لەهاوین و لە زستانداو زیاتر خۆدانە بەر تیشکی سەرو بنەوشەیی هەروەها بە شێوەیەکی زۆر پشت بەستن بە فێنك کەرەوە هەوایی یەکان، و بەرزبوونەوەی تێکرایی پیس بوونی هەواو و خاك و خۆڵ و ئاو بەماددەکیمیایی و بایۆلۆژییەکان، هەروەها

چەند بابەتێکی نادیاریکراو هەن وەك ڕووداوە سروشتیەکان کە ڕەشەباو بومەلەرزەو کانەکان‌و لافاوو تواندنەوەی سەهۆڵ‌و بەرزبونەوەی ئاستی ئاوی دەریا دەگرنەوە.

سەرجەم ئەم بابەتانە بۆ گۆڕانکاریە چاوەڕوانکراوەکان دەتوانرێت لە بواری تەندروستییەوە مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت، بەزیاتر پشتبەستن بە توێژینەوەکان دەربارەی باشترین ڕێگەی چارەسەرکردن‌و خۆپاراستن،و فراوانکردنی چوارچێوەی خزمەتگوزاریە پزیشکییەکان بۆ بەرەنگاربونەوەی ئەو گۆڕانکارییانە ئەویش لە ڕێگەی زیادکردنی پسپۆڕان لەم بوارەداو دابین کردنی پێداویستیەکان بۆ چارەسەرکردنیان.

کاریگەرییە ناڕاستەوخۆکان:

وەك لێدوانی ئاژانسەکان ئاماژەی پێدەدەن زۆر بلاوبونەوەی میکرۆبی نەخۆشیەکانە لەڕێگەی گوێزەرەوە سروشتیەکانی وەك مێرووەکان‌و ئەوانی دیکە، هەروەها ئەو نەخۆشیانەش کە پێویستیان بە گوێزەرەوە نیە بەڵکو لە ئەنجامی گۆڕان لە دابەشکردنی ئاوودابینکردنی‌و لەتێکچونەکانی گەرمی‌و زۆربوونی میکرۆبەکانەوە بلاو دەبنەوە.

هەروەها گەرمی پلەکانی پیس بوونی ئاوو هەوا بەرزدەکاتەوە، کەئەمەش دەبێتەهۆی زیادبوونی حاڵەتەکانی میکرۆباوی بوونی کۆئەندامی هەناسەدان‌و کۆئەندامی هەرس. هەروەها ئەگەرەکانی کاریگەربوونی کشتوکاڵ‌و ئاودێری، کەئەمەش مۆتەکەی برسێتی دێنێت بە خەیاڵماندا، و کاریگەرییەکانی بەرزبونەوەی ئاستی ئاوی دەریا کارێکە کەناتوانرێت بەووردی هۆکارەکەی لە بواری دابەش کردنی دیمۆگرافی‌و دەرئەنجامەکانی بۆسەر تەندروستی ، پێشبینی لێبکرێت.

لێرەدا وتوێژ لە نێوان توێژەرەوەکاندا لەبارەی ئەو کاریگەرییە تەندروستی‌و پزیشکیانەی کەلەئەنجامی بەرزبونەوەی پلەی گەرمی زەوی پەیدادەبن زیاددەکات، هەروەها هۆکارە گریمانەکانی‌و گفتو گۆکردن لەبارەی چەند گۆڕانکارییەکی چاوەڕوانکراو لەنەخۆشیە درمەکاندا یان دەرکەوتنی چەند نەخۆشیەکی نوێ کەدرم نین لەو کۆمەڵگایانەدا کەلەوەو پێش تیایاندا بلاو نەبۆتەوە، هەروەها نەخۆشیە نادرمەکان کە لەوانەیە هەندێك کەس پێشبینی بلاوبوونەوەیان لەو شوێنانەدا بکات کەلەوەو پێش پەیوەست نەبوون بەگۆڕانکارییە کەش‌و هەواییەکان‌و ئاکامەکانیەوە، لە گۆڕان لەجۆری خواردن یان هۆکارە ژینگەیی یەکان یان گۆڕانکاریە دانیشتوانیەکان.

لایەنە تەندروستیەکان بەواتا فراوانەکەیان لە جینەکان‌و باری دەرونی‌و هۆکارەکانی گۆڕانی جۆری خۆراك‌و چالاکی جەستەیی‌و هەروەها کاریگەریەکانی داوودەرمان لەسەر جەستەو چەند شتێکی دیکە لەخۆ دەگرن، ئەو کاریگەریانەش کارێکە کە بەگران پێشبینی بۆدەکرێت، بەلام هێڵە گشتیەکانی پێشبینیکردن چەمکێکی ژیرانەیە بەهۆی ئەو زانیارییە پزیشکیانەوە کە هەن، و بە تێبینیکردنی کاریگەربوونی خەڵك بە گۆڕینی شوێنی نیشتەجێ بونیان‌و کۆچ کردنیان.

بەلام گۆڕانکاری لەنەخۆشیە درمەکاندا، خەیاڵ‌و واقیعی زانستی فرە لەخۆ دەگرن، نەخۆشیە درمەکان کەسوری ژیانی میکرۆبەکان پێویستیان بە گوێزەرەوەیەك وەك مێرووەکان هەیە، واچاوەڕوان دەکرێت کە بەشێوەیەکی زۆر ڕێژەیی تووشبوون بەم نەخۆشیانە بەرزببێتەوەو چەند هۆیەك بۆئەمە هەیە: گۆڕانکارییە گەرمەکان چوارچێوەی جوگرافی بۆ بلاوبونەوەی مێرووە گویزەرەوەکان هەروەها ڕێژەی زۆربوون‌و لەدایك بوونیان زیاددەکات، بێجگە لەمانەش دەبنە هۆی زیادبوونی تێکرایی زۆربوونی میکرۆبەکان لەناو مێرووەکان خۆیاندا، و هەروەها تێکرایی توشبوونی مرۆڤ پێیان بەهۆی گەزینەوە زیاد دەکات‌و پاشان گواستنەوەی نەخۆشیەکەش مەلاریاو تای (الچنك) لەمرۆدا یەکەم نمونەی ئەنجامەکانی بەرزبونەوەی گەرمی زەوین، مەلاریا کە لەکاتی رابردوودا لەناوچە نزمەکاندا بلاوبۆوە، چونکە میکرۆب پێویستی بە گەرمیەکە کەلە ١٦ پلەی سەدی بەرزتربێت بۆ زۆربوون، لەمرۆدا لەناوچەبەرزەکانی ئەفریقیادا لەکاتە ناوەرزییە گەرمەکاندا بلاوبۆتەوە.

تای (الچنك) کەلە پلەی گەرمی بەستندا هێلکەی مێشولەی گوێزەرەوەکە لەناودەچێت، لەمرۆدا لەناوچە بەرزەکانی مەکسیك دا لەبەرزایی ١٧٠٠ م سەرو ئاستی رووی دەریاوە هەیە کەلەرابردوودا لەوێ بلاو نەبووبۆوە.

گەرمی کاردەکاتەسەر گەرمکردنی ئاو، و بەمەش مێشولەکان خۆشیان توشی میکرۆبەکان دەبن هەروەها گەرمی تێکرایی زۆربونی ڤایرۆسەکانی تای(الچنك) لەنا مێشولەدا زیاد دەکات، کە ئارەزووی مێشووله بۆ گەستنی مرۆڤ زیاد دەکات، بەمەش تێکراییەکانی توش بون بە میکرۆب زیاددەکات.

بەرزبونەوەی ئاستی ئاوی دەریا بەهەموو ئاکامەکانی لەسەر ژیانی سروشتی کەنارەکان، زۆر لە توێژەرەوەکان

لێکۆڵینەوەکانو پرۆگرامی راهێنانو تەندروستیو پزیشکی.

ئەو راستیەی کە تێبینی کراوە ئەوەیە کەجۆرێك لە پێویستی تێگەیشتنی پسپۆڕەکان لەبواری پزیشکی دا هەیە بەتایبەتی ئەو پزیشکانەی کە بایەخ بەتەندروستی مرۆڤ دەدەن لەولایەنەوە کە پەیوەستەبەکاریگەریەکانی جۆری کارە کرداریەکەی کە ئەو کەسە دەیکات لەگەڵ مەترسیە تەندروستیەکانی پزیشکی ژینگەیی لەکاریگەری ژ ینگە یی و گۆ ڕ ا نکا ر ییە کا نی بۆسەرتەندروستی مرۆڤ دەکۆڵێتەوە ئەمەش بۆ پێکهێنانی جۆرێك لە پەیوەندی لەنێوان زانستی ئاوو هەواو گۆڕانکارییە گەردونیەکان بۆ دانانی چەند بنچینەیەك بۆئەو مەترسیە تەندروستیە چاوەڕوانکراوانەی کە بەهۆی هەموو ئەو گۆڕانکاریە جیاوازانەوە کەبەسەر زەویدادێن پەیدادەبن، کەمانای رونو ئاشکرایی پەیوەندییەکانی نێوان تەندروستی گشتیو سیستەمەمرۆیی یەکان دەگەیەنێت، هەروەها ئاسانکردنی رێگەکانی پەیداکردنی بژێویە لەسەر زەوی. لەوانەیە بابەتەکانی وەك چینی ئۆزۆنو پەنگ خواردنەوەی گەرمی سەرەتایەك بن بۆ ئەم زانستەو بۆ بنچینەکانی.

مرۆڤو کاریگەرییە گەرمی یە راستەوخۆکان:

ئاژانسی پاراستنی ژینگە لەوولاتە یەکگرتوەکاندا دوپاتی دەکاتەوە کە خۆدانەبەر پلەگەرمییە زۆر توندەکان کەبەرز یان نزم بن ژیانی مرۆڤ لەناودەبەن، بەرزبونەوەی زۆری پلەی گەرمی لە رۆژێکدا تێکرایی مردن بەشێوەیەکی گشتی زیاد دەکات،و بەشێوەیەکی تایبەتیش ئەو کەسانەی کە نەخۆشی یەکانی دڵیان هەیە پێویستە هەوڵێکی زیاتر بدەن کە پلەی گەرمی لەشیان بە نزمی بهێڵنەوە لە کەشو هەوا گەرمەکاندا، هەروەها کاریگەریەکانو لێدانی خۆرو زیاد توش بون بە

بڕوایان وایە کە تێکراییەکانی توشبوون بەکۆلێراو توشبوونی قۆزاخە دەریاییەکان پێیان زیاد دەکات، هەروەها کاریگەرە تەندروستیەکانی کۆچکردنی دانیشتوانەکان لەناوچەکەناریە نزمەکاندا زیاد دەکات.

رێگە تەندروستییەکان:

پسپۆڕەکانی کاروبارە تەندروستیو خزمەتگوزارییە پزیشکیەکان تەنها بایەخ بە زانینی ئەو مەترسیانە نادەن کە ئەگەری پەیدابونیان هەیە، بەڵکو بایەخ بە پەرەپێدانی ئەو شێوازانەش دەدەن کە بەرگری لەو کاریگەریە پێچەوانانە دەکەن کەلەسەر تەندروستی هەیانە هەروەها بەرزکردنەوەی چوستی ئامادەکارییەکان بۆ روبەروبونەوەی روداوەکانو کەمکردنەوەی ئاکامەکانیان، و زیادکردنی هۆکانی پاراستن لە بڵاوبونەوەو دابین کردنی فێنك کەرەوە هەوایی یەکانو پاکژکردنی ئاوو پرۆگرامی وەرگرتنی دۆزەکانو ئەوانی دیکە، هەروەها بەرزکردنەوەی ئاستی رۆشنبیری تەندروستی لە رێنمایی بۆ بایەخ دان بە تەندروستی کەسێتی، وهاندانی توێژینەوەو

نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەدان.

بەرزبونەوەی پلەی گەرمی ڕێژەی ئۆزۆن لە چینە نزمەکانی بەرگی هەوایی (کە نزیکترە لە رووی زەوی) یەوە زیاد دەکات، ئەوەی زانراوە کە بونی چینێکی تەواو لە ئۆزۆن لە ناوچە بەرزەکانی بەرگی هەوایدا زەوی ئەوانەی لەسەر زەوین لە کاریگەریەکانی تیشکە سەروو بنەوشەییە گەردونیەکان دەپارێزێت، بەڵام بونی ئۆزۆن لەو ناوچانەدا کە لە بەرگی هەوایی نزمترن زیان بە مرۆڤ دەگەیەنێت، کەوا لە مرۆڤی لەش ساغ دەکات هەست بە ئێش‌و ئازار لە سنگیدا بە دڵ تێکەڵ هاتن‌و بە هەڵئاوسانی هەردوو سیەکانی بکات، بۆ نزیك کردنەوە، بەرزبونەوەی پلەی گەرمی هەوا بە بڕی نزیکەی ١,٥ پلەی سەدی ڕێژەی ئۆزۆن بە ڕێژەی ٥٪ بەرزدەکاتەوە.

سەرژمێریاریاریە پزیشکییەکان دەڵێن کە تێکڕایی مردن لە رۆژە گەرمەکاندا بەرز دەبێتەوە بە تایبەتی لە نێوان ئەو کەسانەدا کە بەتەمەندا چوون یان زۆر منداڵن، لەتەموزی ساڵی ١٩٩٧دا گەرمی زیاد لە ٧٠٠ کەسی بەتەنها لە شیکاگۆدا کوشتووە، توێژینەوەکان لە ئەتلەنتا ئاماژەیان بەوەداوە کە بەرزبونەوەی پلەی گەرمی نزیکەی یەك پلەی سەدی تێکڕایی رۆژانەی مردن لە نزیکەی ٧٨ کەسەوە بۆ ڕێژەی نێوان (١٠٠ – ٢٥٠) کەس رۆژانە بەرزدەکاتەوە.

وا چاوەڕوان دەکرێت کە تێکڕاییەکانی مردن لەکاتی بوونی فێنککەرەوە هەوایی یەکاندا کەمتر بێت. ڕێژەی مردن بەهۆی بەرزبونەوەی گەرمی هەواوە زیاترە وەك لەرێژەی ئەو کەسانەی کەبەهۆی ساردی هەواوە دەمرن، لە وولاتەیەکگرتوەکاندا ساڵانە نزیکەی (١٠٠٠) کەس بەهۆی سەرماوە دەمرن، بەڵام دووئەوەندەش بەهۆی گەرماوە دەمرن، کاریگەربوون بەزیادبونی سەرما بەراوردناکرێت بەبەرزبونەوەی گەرما، مردن بەهۆی کەم کردنی سەرما لە (٤ – ٦) پلە لەژێر سفرەوە کەمترە لەو مردنانەی کەبەهۆی بەرزبونەوەی پلەی گەرمیەوە لە (٣٧ -٣٩) پلەی سەدی یەوە روودەدەن.

پلان دانی ڕێگەی چاودێری کردنە پزیشکی یەکان پێویستی بەزانیاریە ووردەکانە:

بیرکردنەوەی پزیشکی لەمرۆدا زۆر کەمتەرخەمەو لەهەمان کاتیشدا زۆر گرانە، هۆکەشی ئەوەیە کەئەو سەیری ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی گیروگرفتێکی ئایندەیی بەپێی ئەو زانیاریانە دەکات کەلەکاتی ئێستادا هەن، بەواتایەك ئەو هەوڵ دەدات بە خەیاڵ داهاتنێك بۆ وێنەی ئایندە دابنێت کەبەپێی ئەو زانیاریانە نەبێت کە لەکاتی ئێستادا هەن بەڵکو وەك واقیعێك کەلە ئایندەدا بێت. ئەم تێکچونە لەبیرکردنەوەدا وەك بیرکردنەوەی پزیشکی نیە بۆ دانانی پرۆگرامەکانی چاودێری کردنە پزیشکی یە ئاینەدەییەکان یان بودجە خەرجیەکانی، چونکە جیاوازی نێوانیان گەورەیە لەدانانی پرۆگرامی چاودێری کردن‌و فراوانکردنی پلانە ئایندەییەکانیدا، ئەوکەسانەی کە بایەخ بەلایەنە تەندروستی‌و پزیشکیەکان دەدەن لەگەڵ زانیارییە واقیعی‌و نمونە تاقیکراوەکان یان پێشبینی کراوەکان‌و هەروەها لەگەڵ ئەو لایەنانەدا مامەڵە دەکەن کەپێش روودانیان چاوەڕوان کراوە.

بەڵام لە حاڵەتی هۆکارەکانی پەنگ خواردنەوەی گەرمی دا ئێمە مامەڵە لەگەڵ ئەو پێشبینیانەدا دەکەین کەهێشتا راستی ئەگەرییەکانی رودانیان‌و شێوەی دەرکەوتنیانمان بۆ ئاشکرا نەبووە هەروەها رادەی پێشکەوتنی پزیشکی یان پێشکەوتن یان دواکەوتنی زۆر لە زانیاریەکانی تایبەتن بە دانیشتوان‌و تەندروستی‌و جوگرافی‌و خۆراکی‌و هتد لەبەرچاو نەگیراون کە بەشێوەیەکی راستەوخۆ کاردەکەنەسەر تەندروستی.

روون‌و ئاشکراترین نمونە نەزانینمانە بۆئەو کارەساتە تەندروستیانەی کەلەم دواییەدا رویاندا لەرەشەباو بومەلەرزەو بڵاوبونەوەی پەتاوە، ئایا بەهۆی گۆڕانکارییە کەشە گەرمیەکانەوە بوو یان بەهۆی چەند هۆکارێکەوە رویاندا کەبەتەواوەتی لەدەرەوەی بازنەی کاریگەریە گەرمیەکاندان، و ئایا هۆکانی پەیدابوونی ئەم کارەساتانە لەبواری تەندروستی یەوە زیاتر پەیوەندییان بە زەرەرو زیانانەوەهەیە کەبەهۆی سروشتەوە رویانداوە یان بەهۆی کەموکوڕی ئەو خزمەتگوزاریانەوە بووە بۆ بەدواداچوونی ئەو کارەساتەسروشتیانە ئەنجامدراوە.

پەرچڤەی: دڵنیا عەبدوڵڵا لە (أرتفاع حرارة الارض) د. حسن محمد – الرياض

پرسيارو وەڵام لەسەر سێكس

د. سەمەد

پ: مەبەست لە ڕێكەوتنی سێكسی ژنو مێرد چی یە؟

- مەبەست گونجاندنی هەستی سێكسی ژنو پیاوە بەشێوەیەك كەكارە سێكسیەكە بۆ كەسێكیان نەبێتە كارێكی میكانیكی روتو تەنها رازی كردنی لای بەرامبەر، بەڵكو دروستكردنی رۆحێكی یەكتری ویستنو ئارەزوكردنی یەك بەشێوەیەكی هارمۆنی كە تیایدا پێكەوە هەردوو هەست بە چێژو خۆشی باوەشو یەكتری گرتنو كارە سێكسیەكە بكەن، بە پلەی یەكەم ئەم كارەش بەندە بە بەردەوامی خۆشەویستیو راگرتنی هەستی بەرامبەرو نەروشاندنی، گومانیش لەوە دانیە ئەو هاوسەرانەی ئەم هەستی رێكەوتنو هارمۆنیە رۆحیەیان دەبێت، هەمیشە هەست بە بەختیاریو چێژێكی بێ سنور لەیەكتری دەكەن، نەك هەر ئەوە بەڵكو هەمیشە هەست بە بروا كردن بەخۆو بەخۆشەویستی خەڵكانی دەوروبەرو رێزگردنی خود دەكەنو ژیان لەبەردەمیاندا كراوەو جوان دەبێت، بەپێچەوانەشەوە دروست نەبونی ئەم سەركەوتنە هەمیشە گیانی بەزینو خۆبەكەم زانینو دروست كردنی رایەڵەكانی خەمۆكیان لا پەیدا دەكاتو وردە وردە لە ژنەكە سێكس ساردی دروست دەبێتو لە پیاوەكەشدا رۆحی دوركەوتنەوەو ڤێزەوەنی. ...

هەمیشە لێك تێگەیشتنو خوێندنەوەی حەزو ئارەزوەكانی بەرامبەرو نزیك بوونەوەی رۆحی لەیەكترو هەستكردن بە گەرمیو پەرۆشی ئەوەی دی بەردی بناغەی هەموو سەركەوتنێكی ژیانی سێكسیشە.

گەیشتن بە لوتكەی چێژ یا ئۆرگازم كە بە زۆری لەنێردا نزیكەی سێ خولەك لە دەستپێكردنی كارە سێكسیەكەوە دەخایەنێتو لە مێ دا نزیكەی ٥-٧ خولەكی دەوێت ئەگەر پیاو لە رێگای دەست بازیو یاریكردنو خۆگرتنەوە توانی ئەو بۆشاییە لە نێوان ئۆرگازمی خۆیيو ژنەكەیدا كەم بكاتەوە واتە خۆشی لەدەورو بەری ٥-٦خولەكدا بگاتە ئۆرگازمو وردە وردە كارێكی وا بكات كە پێكەوە بگەنە ئەو لوتكەیە، ئەوا بەوە دەرگایەكی گەورە بۆ ناو ژیانێكی سێكسی سەركەوتوو دەكاتەوە، چونكە بەشی هەرە زۆری كێشە سێكسیەكان لە وڵاتی ئێمەدا لەوەوە دێن كە پیاو بەخێرای دەگاتە ئەو لوتكەیەو راستەوخۆ واز لە ژنەكە دێنێت كە لەناوەوە كینگل بخوات بەدەست بچراندنو بەجێهێشتن وازهێنان لەكارەكە بێ تەواو كردنو

گەیشتن بەو لوتکەیەو واتە تێر نەبوون لەکارە سێکسیەکە، ئەوەش لەپاشدا جێ پەنجەی وردە وردە بە هەڵسو کەوتو رەفتاریەوە بەجێدەهێڵێتو لە ئەنجامدا توشی سێکس ساردی دەکاتو لە دواتردا وەڵامدانەوەی بۆ ئارەزوەکانی مێر د ە کە ی نا هێڵێت و دو ر کە و تنە و ە و سە ر نە کو تن دەبێتە بەشێکی دیار لە ژیانی سێکسیانداو لە دواتردا رەگ دادەکوتێتە ناو ژیانی هاوسەری و کۆمەڵایەتیشیانەوە کە بەشەڕو شۆڕو ئاژاوەو دورکەوتنەوە لەیەك کۆتایی دێت.

گومانیش لەوەدانیە کە کۆمەڵێك فاکتەر کار لە دروستکردن یان دروستنەکردنی ئەم سەرکەوتن و رێکەوتنە سێکسیەدا دروست دەکەن، وەك هۆکارەکانی ژینگەی هاوسەری، هۆکاری کۆمەڵایەتیو ئابوریو پەروەردەییو تەنانەت سیاسیش، سەرەرای توانای سێکسی مێردو جۆری حەزو داواکاریەکانیو هەڵبژاردنی کاتی گونجاو بۆ کارە سێکسیەکەو حەزو ئارەزووەکانی ژنو دروست کردنی کەشو دۆخی گونجاو بۆی.

پ: چ کاتێك ژن لەهەموو کاتەکانی دی ئارەزووی سێکسی زیاد دەبێت؟

- ئەوە بەپلەی یەکەم بەندە بە فسیۆلۆژی ژنەکە خۆیەوە، هەروەها بە خەسڵەتە بۆ ماوەییەکانیەوە کەزیاتر لە باوكو دایکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ منداڵ،و لەپاشتردا ئەو زیادبوونی ئارەزووە بەندە بەرژاندنی هۆرمۆنی سێکسیەکانی ژنەوە کە بریتین لە ئیسترۆجینو پرۆجیسترۆن، ئیسترۆجین بە پلەی یەکەم دێت لەم بارەدا.

هەموو ژنێك کە تەمەنی ١٦ ساڵی تێپەری کردبێتو باری فسیۆلۆژیو جەستەیی تەواوبێت واتە نەخۆش نەبێتو هۆرمۆنەکانی بەباشی برژێن ویستو حەزو ئارەزووی بۆ مێردەکەی زۆر بێت ئەم هەستو ئارەزووی سێکسیەی بەشێوەیەکی سروشتی تیایدا دەبێتو لەسەر مێرد پێویستە بزانێت چۆنو لە چ کاتێکدا دەیدۆزێتەوەو پشکۆکانی خۆش دەکات.

لەگەڵ ئەمانەشدا تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانە کەزۆرێك لە ژنان پێش یا پاش کەوتنەسەر خوێن بە رۆژێك یا دوو رۆژ ئارەزووی سێکسیان دەگاتە ئەوپەری هەروەها زۆرێك لە ژنان کەسکیان دەبێت بەتایبەتی لەمانگی دووەمی سکەکەوە، ئەم ئارەزووی سێکسییەیان بەرز دەبێتەوە، هەندێك لە زانایان وای لێك دەدەنەوە کە ژن لەپێش سکەکەدا ترسی سك پربوونی هەبووە بۆیە بەو پەرۆشیەوە نەدەچووە پێشەوە بۆ

کاره سێکسیەکان، بەڵام لەکاتی سکەکەدا نامێنێت لەبەرئەوە هەندێکیان پەرۆشیان بۆ کارە سێکسیەکە دەگاتە ئەوپەڕی، سەرەڕای ئەوەی هەندێکیان بە سکەکە هەستیان بە گۆڕانێکی زۆر لە جەستەو شێوەو هەڵسوکەوتیاندا کردووەو پێیان خۆشەو ئەوەش زیاتر هانیان دەدات و ڕاددەی ئارەزوویان بەرز دەکاتەوە.

هەروەها لە هەندێك توێژینەوەش دا دەرکەوتووە کە ژن پاش تەمەنی نائومێدی، ڕاستە کە هۆرمۆنی سێکسیەکانی زۆر کەم دەبنەوە، بەڵام لەبەرئەوەی ترسی سکپڕبوونیان نەماوە، دیسانەوە ئەم ئارەزووەیان بەرز دەبێتەوە.

تاقیکردنەوەکانی دیکەش سەلماندوویانە کە گۆڕینی شوێن و ڕۆیشتن بۆ گەشت و گوزارو چوونە دەرەوە لە شارو لادێ لەشارانی دی و هتد. ... زیاتر ژن و مێرد لەیەکتری نزیك دەکاتەوەو ئارەزووی سێکس کردنیان لەگەڵ یەکتر دەژێنێتەوە.

بۆیە لە زۆرێك لە وولاتە ئەوروپیەکاندا گەشت کردن بۆتە خەسڵەتێکی ژیانی کۆمەڵایەتیان و هەمیشە لەڕۆتین و چەق بەستن لەژیانی هاوسەریدا دوریان دەکاتەوە.

پ: مەبەست لە «سکپڕبوونی درۆ» چییە؟

- زۆرجار ئەو حاڵەتە ڕوودەدات کچێك کە هاورێیەکی هەیە، ڕەنگە تەنها ماچێکی کردبێت یا باوەشێکی پێداکردبێت، ڕاددەی ترس و دڵەڕاوکێ تیایدا دەگاتە حاڵەتێکی هستری، و کارەکە لە مێشکیدا ئەوەندە لێك دەداتەوەو دەیهێنێت و دەیبات تا ئەو ڕادەیەی بەڕاستی وادەزانێت سکی پڕبووە، زۆرجار ئەم حاڵەتە دەروونیە ئەوەندە پەرە دەسێنێت کاریگەری ڕاستەوخۆ دەکاتە سەر جەستەی کچەکەو لە کەوتنەسەرخوێن دەوەستێتەوە کەئەوە یەکەمین نیشانەی بوونی دوگیانییە، زۆر جار ئەمە چەند مانگێك لەسەر یەك دەخایەنێت و ڕەنگە بگاتە نزیکەی نۆ مانگیش، سەیر لەوەدایە کچەکەدەست دەدات لە سکیەوەو ڕۆژ بەڕۆژ وادەزانێت سکی بەرز دەبێتەوەو رووشدەدات بەڕاستی سکی بەرزببێتەوە، هەر ئەمەندەش نا بەڵکو زۆرێك لەوانە دەکەونە حاڵەتی بێزوکردن و هێڵنج دانی بەیانیانیشەوە کەهەر هەموویان لە نیشالنەکانی سکپڕین، هەندێك جار ژنیش ئەو حاڵەتەی بەسەر دێت بەتایبەتی ئەو ژنانەی کەزۆر حەز دەکەن سکیان پڕبێت بەڵام نایانبێت، هەندێکجار بەڕاستی لەکەوتنەسەرخوێن دەوەستنەوەو سووری مانگانەیان نامێنێت، تەنانەت هەموو نیشانەکانی سکپڕبونیشیان تیادا دەردەکەوێت کەلەپێشەوە ئاماژەمان پێداو زۆرجار ئەمە چەند مانگێك دەخایەنێت یاوەك وتمان دەگاتە نۆ مانگەو بەتەمای بوونە، بەڵام لەگەڵ چوونەلای پزیشك و لێنۆرینی بۆ کرا دەردەکەوێت تەنها خەیاڵ بووەو حاڵەتێکی هستری بۆ حەزوو ئارەزوویەکی زۆر یاترسێکی زۆر گەورەکراو وەك لەحاڵەتی کچەکەدا ڕوویدا، ئەو بارەی دروست کردووە.

سەیرەکە لەوەدایە کە ڕاستەوخۆ پاش چەند ڕۆژێك لە لێنۆرینەکەی پزیشك و ڕوونبونەوەی ڕاستیەکان، ڕاستەوخۆ ژنەکە یا کچەکە دەکەوێتە سەر خوێن و سوری مانگانە دەست پێ دەکاتەوەو وەك هیچ رووی نەدابێت وایە.

پ: زۆرجار زاراوە «چارەسەری فیزیایی» دەبیستین بۆ بەهێزکردنی توانای سێکسی پیاو مەبەست لەو زاراوەیە چی یە؟

- زۆرێك لە زانایانی فسیۆلۆژی ئەوروپی لەسەر ئەو زاراوەیە رێك کەوتون و ئەنجامەکانیشی بە کارێکی سەرکەوتوو دادەنێن، بەکورتی ئەو رێگایە لەچەند خاڵێکدا خۆی دەبینێتەوە:

یەکەم: خۆدانەبەرخۆر بەرووتی:

وەك ئەوەی ئەو کەسانەی لەسەرڕۆخی دەریاکان دەیکەن (بلاج) و بەمایۆ یا تەنها جلێکی تەنکی ناوەوە بۆ ماوەی چەند سەعاتێك لەسەر لمی ڕۆخی دەریا خۆیان دەدەنە بەر خۆر دەرکەوتووە کەبەپلەی یەکەم گەرمی خۆرەکە، لوولەخوێنەکان فراوان دەکات و سووری خوێن چالاك دەکات و خوێن بە شێوەیەکی خێراو لەپڕ دەچێت بۆ هەموو ئەندامەکانی جەستەو ئۆکسجینی نوێیان بۆ دەبات، لەوانەش کۆئەندامی زاوزێ، دووەمیش ئەو خاوبوونەوە زۆرەی جەستە بۆ چەند سەعاتێك لەبەرخۆر لەش دەخاتەوە دۆخێکی نوێ و لەشەکەتی و ماندووبوون و هیلاکی ڕزگاری دەکات و ڕۆحێکی نوێ ی بەبەردا دەکاتەوە، سێیەمیش ئەو دووتیشکەی لەخۆرەوە دەردەچن کە بریتین لەسەرووبنەوشەیی و ژێر سوور یاریدەدەرو چالاك کەرێکی باشی خانەکان و سەرلەنوێ نوێیان دەکەنەوە لە کۆبوونەوەی ئۆکسجین و ژەهرەکان ڕزگاریان دەکەنەوە بۆیە زۆرێك لەوانەی بۆچەند سەعاتێك خۆدەدەنەبەر خۆر لەپاشدا، هەست بە تازەبوونەوەیەکی سەیردەکەن لە چالاکی و کردارەکانیاندا بەهۆی تازەبوونەوەی خانەکانیان.

دووەم: لەو وڵاتانەش کەئەم جۆرە بلاجانەی تیادا دەست ناکەوێت وەك وڵاتی خۆمان دەتوانرێت پەنا ببرێتە بەر حەمامی گەرم، بۆنمونە خۆدانەبەر دوشێکی گەرم بۆ چەند

خولەكێك بەیانیان‌و ئێواران، هەموو لولەخوێنەکان دەکاتەوە مرۆڤ لە ئۆکسین‌و دژە هەوێکی زۆر رزگار دەبێت‌و مەیل‌و ئارەزووی سێکسی دەگاتەئەوپەڕی چالاکی سێکسی زیاددەکات.

سێیەم: وەرزشکردن بەهەموو جۆرەکانیەوە بەتایبەتی سواربوونی پاسکیل‌و سواربوونی ئەسپ‌و راهێنانی سویدی بەتایبەتی ئەگەر لە هەوای کراوەدابوون چونکە ئەمانە دەبنەهۆی رزگاربوون لە کۆلیسترۆڵی خراپ‌و چالاککردنەوەی جەستەو تیژکردنەوەی دەمارەکان‌و دەماخ بۆ وەڵامدانەوە جەستەییەکان بەتایبەتی وەڵامە سێکسیەکان هەربۆیە تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانە کە پەککەوتنی سێکسی لەنێو وەرزشەوانانداا زۆر بەدرەنگتر روودەدات لەچاو کەسانی ئاسایی دا کەوەرزش ناکەن یان دوورن لێوەی، هەروەها رۆیشتن بە پێ بۆماوەی باش، یاراکردن‌و بازدان هتد. . بەوەرزشی باش دادەنرێن لەم بارەیەوە.

چوارەم: چوونە ناو حەوزی ئاوە کانزایە گەرمەکانەوە لە وڵاتی خۆشماندا لەو جۆرە ئاوانە هەن وەك ئەوەی لە خورماڵ هەیە مرۆڤ ئەگەر لە مانگێکدا جارێك یا دووجار بۆماوەی ٥-١٠ خولەك بچێتە ئەو حەوزانەوە، سەرلەنوێ خانەکانی هەست بە نو ێبو و نه و ه د ه که ن و لوولەخوێنەکانی دەکرێنەوەو توانای جەستەیی زیاددەکەن لەگەڵیشیدا توانا سێکسیەکان.

پ: بۆچی مەمك لەژندا سەرەرای فەرمانی شیردانی بەساوا، وەك ئەندامێکی سێکسیش دادەنرێت؟

- گەشەو پێگەیشتن‌و گەورەبوونی مەمك لە مێ دا بەپلەی یەکەم بەندە بە رژاندنی هۆرمۆنە سێکسیەکانەوەبەتایبەتی بە هۆرمۆنی ئیسترۆجین، لەبەرئەوەی ئەم هۆرمۆنە کاردەکاتەسەر دەرخستنی سیفەتە دووەمیەکانی مێ، کەیەکێك لە هەرە دیارەکانی ئەم سیەفەتانە گەشەی مەمکە، واتە مەمك بەپلەی یەکەم بەندە بە هێلکەدانەوە، سەرەرای بەندی بە رژێنەکانی دیکەی وەك ژێرمێشکە رژێن‌و وێڵاش‌و مناڵدان‌و تەنە زەردەشەوە، پرۆجسترۆن کەتەنە زەردە دەری دەدات رۆڵێکی سەرەکی هەیە لە گەورەبوونی مەمك دا، لەهەندێك کچدا هەر لەتەمەنێکی زووەوە بەهۆی رژاندنی زۆری لەپڕی هۆرمۆنەکانی مێیەوە، مەمکەکان گەورەدەبن،و گەورەبوونی مەمك کارێکی راستەوخۆی لەسەر رەفتارو هەڵس‌و کەوتی کچ هەیە، مێ، هەر لە زوویەکەوە کاریگەری مەمك وەك دوو ئەندامی هوروژێنەر دەزانێت لەبەرئەوە لەدەرپەراندن‌و گەورەدەرخستنیاندا زۆرجار هونەر بەکاردەهێنن بەتایبەتی لەجۆری ئەو بەستەرانەی بۆ مەمکەکانیان بەکاریان دەهێنن.

جێ ی ئاماژەیە کە مەمکەکان لە مێ دا لەهەموو ناوچەکانی دیکەی لەش هەستیارترن، لەبەرئەوە بەرکەوتنی دەست یا دەم، کاریگەرییەکی زۆر دەکاتە سەر وورووژاندنی سێکسی مێ، لەزۆر کۆنەوە مرۆڤ هەستی بەوە کردووەو لەبەرئەوە لە زۆرێك لە کۆمەڵە پێشکەوتووەکاندا هیچ کارێکی سێکسی ئەنجام نادرێت ئەگەر لە پێشەوە بە پەنجە یادەست یا زمان یا لێو هوروژاندنی سێکسی لە مێدا بەهۆی مەمکەوە دروست نەکرێت، زۆرێك لە ژنان خۆیان لەکاتی کاری سێکسی دا ئەوە داوادەکەن.

بەڵام هەندێك لەوپیاوانەی کەتووشی گرێی مەمکی breaot complex بوون بەهۆی ئەزموونە تاڵەکانی

منداڵیانەوە جۆرێك لە سارديان توش دەبێت بەوەی لە رادەبەدەر حەز دەكەن مەمك بگرن‌و بیگوشن‌و ئازاری بدەن، یاگازی لێ بگرن‌و بەوەش ژنەكە زۆر ئازاری دەگات‌و هاوار دەكات، كەئەوە باسێكی دوورودرێژی دەوێت.

پ: رۆڵی میتكە لە كاری سێكی دا چی یە؟

- چەند جارێكی دی وەڵامی ئەم پرسیارەمان داوەتەوەو ووتومانە هەستدارترین شوێنی سێكسی مێ میتكەكەیەتی، چونكە میتكەوەك چووكی نێر شانەیەكی ئیسفەنجی تێدایە كە بەهوروژاندن دەئاوسێت‌و هوروژمی خوێنی بۆ دێت‌و پردەبێت لە خوێن لەبەرئەوە وەك چووك بەرزدەبێتەوەو رەپ دەبێت، لە ژندا درێژییەكەی دەگاتە ئینجێك، راستەوخۆ دەكەوێتە بەشی سەرەوەی زێ وە نزیكە بەبنكی هەردوو لێوە بچوكەكەوە، لەبنەوە دوو گوێچكەلەی بچوكی هەیە كەلەسەرەوە كڵاوەیەك هەیەو پێی دەوترێت میتكە، ئەم كڵاوەیە بەپەردەیەكی تەنك داپۆشراوە كەبەشی سەرەكی لە مادەی چەوری‌و ریشاڵی پێكهاتووە، زۆرێك لەوانەی خەتەنەی كچان دەكەن، ئەم كڵاوەیە دەبڕن‌و هەندێك برینەكە تابنەوە دەكات‌و هەردوو گوێچكەلەكەشی دەبڕێت، لەناو میتكەكەدا تۆرێك دەماری موین هەیەو كەزۆر هەستیارن‌و راستەوخۆ بەدەمارەكانی دڕكەپەتكەوە گەیشتونەتە دەماغ، لەبەرئەوە هەر دەستێوەردانێك یا یاری پێكردنێك، دەبێتەهۆی هوروژاندنێكی زۆری میتكەو بەوەش میتكە بەتەواوی دەهوروژێت،و ئارەزووی سێكسی بەرز دەبێتەوە، لەئەندامی مێینەی ژندا، میتكە بە پلەی یەكەم دێت‌و لەپاشدا هەردوو لێوە بچوك دێن، بۆیە ئەو كەسانەی لە پێش كاری سێكسی دا یاری بەو شوێنانە دەكەن دەتوانن بەتەواوی ئارەزووی سێكسی ژنەكە بەرز بكەنەوە، جێی ئاماژەیە ژمارەی ئەو تۆڕەدەمارییانەی لە میتكەی مێ دان سێ جار زیاترە لەو تۆڕە دەمارییانەی لە چوكی نێردان.

لەكاتی كاری سێكسیدا بەركەوتنی هەردوو لێوی بچووك لەچووكی نێر دەبێتەهۆی جوڵەو ئەوانیش راستەوخۆ بەرمیتكە دەكەون، جوڵەی ئەو دوولێوە هوروژاندنێكی گەورە لە میتكەدا دروست دەكەن بەوەش حەزو ئارەزووی مێ زۆر بەرز دەبێتەوەو هەندێكجار دەكەوێتە جووڵەی جەستەو قسەكردنیش.

جێی ئاماژەیە ئینگلیزەكان بە میتكە دەڵێن clitories كەلەبنەڕەتدا ووشەكە یۆنانیە بەمانای شاراوە دێت ئەو ناوەش لەوەوە هاتووە كە چەندە میتكە درێژ بێت لە ئەندامی مێیەوە دەرناكەوێت‌و شاراوەیە چونكە دەكەوێتە پشت لێوە بچوكەكانەوە لەبەشی سەرەوە ئەمەش لەبەرئەوەیە كە بەر جل‌و بەرگ نەكەوێت‌و هوروژاندن لە مێ دا دروست نەكات.

لەهەندێك لەو ژنانەی سێكس سارديیان هەیە پزیشك بەنەشتەرگەری ئەو پەردە چەورییەی دەوری كڵاوەی میتكەی داوە لای دەبات بەوەش جۆرێكی باش لە هەستداریەتی بۆ ژنەكە دەگەڕێتەوە لەبەرئەوەی هەر جوڵەیەكی لێوە بچوكەكان یا چووك بەری بكەوێت ئیتر راستەوخۆ بەر تۆڕە دەمارەكان دەكەوێت ئەوانیش دەیگوێزنەوە بۆ دەماخ‌و هوروژاندنێكی زۆری سێكسی لە ژنەكە دروست دەكات.

بەڵێ – خەتەنەكردنی كچان تاوانێكی گەورەیە كە دەكرێت لەبەرئەوەی مرۆڤێك هەر لەمنداڵییەوە حوكمی لە سێدارەدانی سێكسی بەسەردا دەدرێت بێ ئەوەی هیچ تاوانێكی كردبێت، چونكە زۆربەی جار ئەو كچانەی كەخەتەنە دەكرێن، لەپاشدا تووشی سێكس ساردی دەبن‌و بەوەش زۆربەی كێشە خێزانیەكان‌و رێك نەكەوتنی ژن‌و مێردو ئەو كێشانەی رووبەروویان دەبێتەوە لەئەنجامی ئەمەوە دێت واتە ئەو كچەی ئەم تاوانەی بەرامبەر كراوە نەخۆی چێژ لەژیانی هاوسەری دەبینێت‌و نەدەتوانێت چێژیش بۆ هاوسەرەكەی پەیدابكات‌و لەپاشیشدا ئاژاوەو شەڕوشۆڕو جیابوونەوە دەبێتە چارەنووسی.

جێی ئاماژەیە لەدوای تەمەنی پەنجا ساڵییەوە كەمێك میتكە بچوك دەبێتەوە، بەتایبەتی دوای تەمەنی نائومێدی بەهۆی نەرژاندنی هۆرمۆنە سێكسیەكانەوە، بەڵام ئەمە مانای وانییە كە قەبارەی میتكە بچوك دەبێتەوە، نەخێر بەڵكو بەپلەی یەكەم پەردە چەوریەكە زۆر تەنك دەبێتەوەو چەوری نامێنێت ئەوەش دەبێەهۆی جۆرێك لەچرچی‌و پوكانەوەوبەڵام توانای گەیاندنی هوروژاندنی وەك جاران دەمێنێتەوە چونكە تۆڕە دەمارییەكانی ناوی هیچیان لێنایەو بچوك نابنەوە.

چارەسەری کەناڵی رەگی ددان

Endodontics

دکتۆر دەروون سەعید
کۆلێژی پزیشکی ددان / زانکۆی سلێمانی

چارەسەری کەناڵی رەگی ددان (Endodontics) چارەسەری کرۆکی ددان دەگرێتەوە، واتە کاتێك کرۆکی ددان تووشی دارمان بوبێت، پێویستە چارەسەر بکرێت، واتە ئەگەر دارمانەکە کاریگەرو نەگەڕاوە بوو (توانای ئەوەی نەبوو کەکرۆکەکە بمێنێتەوەو ددانەکە شیاو نەبوو بۆ پڕکردنەوەی ئاسایی)، ئەوا پێویستە ئەو کرۆکە(Dental Pulp) دەربهێنرێتو بۆشایی رەگی ددانەکە کە بەکرۆکەکە پڕبووەوە بە دەرمانێکی پتەوو پاکژ پڕبکرێتەوە پاش ئەوەی کە کەناڵی ددانەکە شێوەیەکی لەباری بدرێتو کەناڵەکە بەخاوێنی پڕبکرێتەوە.

هۆکارەکانی دارمانی کرۆکی ددان

Causes of Pulpal damage:

هۆکارەکانی کرۆکی ددان زۆرن، بەگشتی ئەم لایەنانەی لای خوارەوە دەگرێتەوە:

1- کلۆریی ددان Dental Caries.

2- زەبر Trauma.

3- نەخۆشیەکانی دەوروبەری ددان Periodontal Disease.

4- دارمان بەهۆی پرۆسەی چارەسەری ددانەوە Damage during Operative Procedures.

دەستنیشانکردن Diagnosis:

دەستنیشانکردنی دارمانی کرۆکی ددان بەوەرگرتنی زانیاری تەواوو هەمە لایەنە لەنەخۆشەکە دەست پێ دەکات، لەگەڵ بەکارهێنانی چەند تاقیکردنەوەیەکی تایبەتمەند بۆ دەستنیشانکردنو گەیشتن بە دۆزینەوەی هۆکارەکەو دەستنیشانکردنی راستو دروست وەك:

1- پیاکێشان بە دانەکەدا Pureussion testing of teeth.

2- هەستیاری ددانەکە بۆ (ساردیی / گەرمی / کارەبایی) Sensibility Testing of teeth.

3- تیشکی ددان Periapical) Radiographs).

(تیشکی بێ رەگی ددانەکان).

چارەسەری ئاسایی رەگی ددان

Conventional root canal therapy:

چارەسەری رەگی ددانی ئاسایی واتە بەرێگەی ئاسایی (بەدەست) بۆ ئەم ددانانە ئەنجام دەدرێت:

1- ددانی نازیندوو Non – Vial teeth.

2- ددانی مردوو Dying teeth.

3- ددانێك كە كرۆكەی بەخەستی دارمابێت كە بەجۆرێك بێت پێویستی بە لەڕیشەكێشان هەبێت و پێویستی بە ددانەكە هەبێت لە دەمدا بۆ مەبەستی فرمانی جووین، بۆ نمونە ددانەكە ڕەگەكەی پڕبكرێتەوەو بەكاربهێنرێت بۆ كۆڵەكەی كیفو پردی ناو دەم.

مەبەستەكانی چارەسەری ڕەگی ددان

Aims of root canal therapy:

1- بۆ پاكردنەوەی بۆشایی كرۆكی ڕەگەكە لەپیسیو پاشەڕۆی كرۆكە دارماوەكە.

2- بۆ داخستنی بۆشایی كرۆكەكە لە بنی ڕەگەكە (Apically)و ئەملاو ئەولای ڕەگەكە (Periodontally)و تاجی (كەللە)ی ددانەكە(Coronally).

3- بۆ بەردەوامیو مانەوەی ددانەكە لە كاری جویندا.

ئامرازە بەكارهێنراوەكان

Instrumentation:

چەندین ئامراز لەچارەسەری ڕەگی ددان دا بەكاردەهێنرێن، ئەو ئامرازانەی كەبەبلاوی بەكاردێن:

1- بڕبەند (files) بەكاردێن بۆ فراوانكردنی كەناڵەكە. ئەو بڕبەندانە یان بەدەست بەكاردەهێنرێن یاخود بەهۆی دەسكە پارچەوە (hand pieces).

2- بڕبەندی خولانەوە(Rotary files):

ئەمیش بۆ فراوانكردنی كەناڵی ددانەكە بەكاردێت بەتایبەتی بەشی تاجی ددانەكە. پێویستە بەرێكیو بەدەسكە پارچەی كەم خێرا سورانەوە بەكاربهێنرێت (Speed-Reducing handpiece) ئەوەی شایانی باسە نابێت چەندین جار بخرێتە فرنی ئۆتۆكلیڤەوە،، ئەگەر نامرازەكە لەوانەیە لەناو ڕەگی ددانەكەدا بشكێت.

3- ئامرازی دڕكاوی Barbed broach:

ئەم ئامرازانە وەك دەرزی دڕكاوی وایە بۆ دەرهێنانی كرۆكی زیندوو یان نیمچە زیندوو بەكاردێت.

4- بێری لابڕ Side cutting burs:

ئەم ئامرازە (ئەم بێرسانە) بۆ ریكخستنو پرۆسەی ئامادەكردنی بەشی دوو لەسەر سێ ی كەناڵی ڕەگەكەی لەبەشی سەرەوە (واتە بەشی كەناڵی تاجی ددانەكە).

5- ئامرازی هەویر پڕكەرەی لوولپێچی Spiral paste fillers:

ئەم ئامرازە بەكاردێت بۆ تێكردنو تیادانانی ماددەی داخەری كەناڵەكە لەناو بۆشایی ڕەگەكەدا دادەنرێت (for placing sealers).

6- بڵاوكەرەو چەسپێنەرە Spreaders and Compactors:

ئەم ئامرازانە بۆ داخستنی كەناڵی ڕەگ بەكاردێت (in root canal obturation).

ئەوەی شایەنی باسە بڕبەندی كەناڵی ڕەگی ددانەكان كەلەهەموو جیهاندا بەكاردێن كەهەریەكە بەپێی قەبارەو ئەستوریو باریكی ڕەنگێكی دراوەتێ تاكو لەكاتی كاركردندا بەووردی پزیشكی ددانەكە قەبارەی خۆی بۆ ڕەگە ددانێكی دیاریكراوو بەدەست بهێنێت بەو جۆرە بنی ڕەگەكە بە لەباری دادەخرێت بەدەرمانو ئەنجامەكەی شیاو دەبێت.

بەربەستی لاستیك Rubber Dan:

بەكارهێنانی بەربەستی لاستیك زۆر پێویستە بۆ جیاكردنەوەی ددانەكەو ڕێگرتن لەلیكو پیسیو شێو تەری كە بگاتە ئەو ددانەی كەپرۆسەی چارەسەری كرۆكی ددانەكەی بۆ ئەنجام دەدرێت.

كون تێكردنو چوونە ناو كەناڵەكەوە Access cavity preparation: بۆ چوونە ناو كەناڵی ڕەگی ددانە دیاریكراوەكەوە پێویستە پزیشكی ددانەكە شارەزاییەكی باشی دەربارەی توێكاری ددانەكە هەبێت تاكو بەرێكو پێكیو لەباری كارەكە ئەنجام بدرێت:

- بۆ ددانە بڕەرو كەڵبەكانی شەویلگەی سەرووو خواروو: دەبێت بە هێڵێكی ڕاست بچێتە كەناڵەكەوە تاكو دەگەیتە بنی ڕەگەكە، لەدیوی مەلاشوو (زمانەوە) كونەكە دەكرێت. بۆ بڕەری خواروو لەقەراغی بڕەرەكەوە كونە ئەنجام دەدرێت، بەڵام ئەگەر كونەكە لەچاڵی كلۆرەكەوە بكرێت لەكلۆری جۆری پۆلێنی III كە كلۆرەكەی لە دیواری ئەملاو ئەولای ددانەكەدایە، دەبێتەهۆی خواربوونەوەی ئامرازی بڕبەندی ڕەگی ددانەكە.

بۆ پێشە خرێنەکانی هەردوو شەویلگە:

کونەکە لەسەر رووی هارەرەکە دەکرێت بەشێوەی هێلکەیی لەسەر هێڵی (گوپی – زمانی) واتە دەرەوە بۆ ناوەوە.

- بۆ خرێنەی سەروو:

کونەکە بەشێوەی سێگۆشەیی کە بنەکەی لە رووی رومەت (گووپ) بێتو نوکەکەی رووەو مەلاشوو بێت، لەسەر رووی هارەرەکە.

- بۆ خرێنەی خواروو:

کونەکە لەسەر رووی خرێنەکە ئەنجام دەدرێت بە شێوەی سێگۆشە بەمەرجێك بناغەکەی رووەوناوەند بێت (بۆ پێشەوە)و نوکەکەی رووەوناوەند بێت (بۆ دوواوە). پێویستە کە سپی (گوپی – ناوەندی) لابرێت تاکو کەناڵی (گوپی – ناوەندیی) بە شیاوی بەدەست بێت.

دەستنیشانکردنو بریاردانی درێژایی کەناڵەکە Working Length determination:

وەك کارێکی ئاسایی درێژی کەناڵەکە لە وێنەی تیشکی بەر لە دەستپێکردنی پرۆسەکە دەستنیشان دەکرێت.

بەلام بۆ بریاردانو دەستنیشانکردنی تەواوی ئەو درێژیی یە بەیەکێك لەم رێگانە ئەنجام دەدرێت:

1- پێوانی درێژی کەناڵەکە بە وێنەی تیشکی Working Length radiograph:

بە بەکارهێنانی بربەندی کەناڵەکەوەو بەزانینی درێژی ئەو بربەندەوەو دەستنیشانکردنی خاڵێکی دیاریکراو لەسەر بربەندەکە.

چەند وێنەیەکی تیشکی بۆ ئەو ددانانەی کەچەند رەگێکیان هەیە پێویستە تاکو هەموو کەناڵەکان دەستنیشان بکرێن.

2- پێوانی درێژی کەناڵەکە بەئامرازی دەستنیشانکردنی شوێنی بنی رەگی ئەلەکترۆنی Electronic apex locators:

هەندێکجار ئەم رێگەیە زۆر ووردبینە لە دەستنیشانکردندا بەتایبەتی ئەگەر کەناڵەکە تەربێت واتە ئەگەر کێمو شێی تێدابێت.

ئەوەی شایەنی باسە بۆ زانینی درێژی کەناڵەکە لەکاتیچارەسەری ددانی دوو یان سێ کەناڵیدا لەگەڵ پرۆسەی چارەسەرکردنەکەدا لەوانەیە پێویست بەوەبکات چەندجارێك جێگەی بنی رەگەکەو درێژی کەناڵەکە هەڵبسەنگێنرێت.

پاککردنەوەی کەنالی رەگەکە Root Canal Cleansing:

پاککردنەوەیکەناڵی رەگەکەزۆرکارێکی پێویستوسەرەکییە بۆبەدەستهێنانی چارەسەرێکی سەرکەوتوو، ئەم پرۆسەیە دەبێت:

1- هەموو دیوارو ئەو ماددەو

کەرەسانەی ناوی پاکژ بکات.

2- هەموو وورده پاشەڕۆکانی ناو کەناڵەکە رابداتە دەرەوە.

3- لەهەندێك باری دیکەدا پاشەڕۆ ئۆرگانییەکان دەتوێنێتەوەو عاجی ددانەکە نەرم دەکاتەوە.

پاككردنەوەی کەناڵەکە ئەنجام دەدرێت بەیەکێك لەم دوو ڕێگانە: بە بەکارهێنانی گیراوەی شلەیەك وەك تێوەردەرێك لەناو کەناڵەکەدا.

❖یانبەئامێرێك endosonically.

❖یان بەبەکارهێنانی سرنجێك کەدەرزییەکی تایبەتی پێوەیە (گێچی 27) و نوکی دەرزی تایبەت بەپڕکردنەوەی ڕەگی ددان (کونی دەرزییەکە لەلاوە بێت تاکو ئەگەری بەزۆر تێکردنی گیراوەی پاکەرەوەکە بەرەو بنی ڕەگی ددانەکە کەم ببێتەوە.

گیراوەکان کە بەکاردێن، ئەمانەن:

- گیراوەی سۆدیۆم هایپۆکلۆرایت (Sodium hypochloride) کەزۆر بەبلاَوی بەکاردێتو وەك پاکەرەوەی کەناڵەکە، زۆرکاریگەری دژە بەکتریای هەیە.

- ئێسلین تێترا ئەسیتیل ئەسید Ethylene diamine tetra acetic acid(EDTA) ئەم ماددەیە بۆ لابردنی چینی پیسو پەڵەی ناو کەناڵەکەیە.

-(EDTA) لەگەڵ پیرۆکسایدی یۆریا (Urea Peroxide) بۆ دەردانی ئۆکسجینی تازە پەیدابوو.

- (EDTA) لەگەڵ هایپۆکلۆرایدی سۆدیۆم (Sodium hypochloride).

- سەلایین (Saline) ئاووخوێ.

- کلۆرهیکسدین (Chlorhexidine).

ئەوەی شایەنی باسە ماددە پاككەرەی کەناڵی ڕەگی ددانەکە پێویستە بەبڕێکی زۆر بەکاربهێنرێت.

ناوەخنی کەناڵەکە Intracanal dressings:

ناوەخنی ناو کەناڵی ڕەگەکە زۆر پێویستە بۆچەند جارێك لەنێوان سەردانەکاندا بۆ تەواوکردنی پرۆسەی چارەسەری کەناڵەکە. پاش پرۆسەی بەکارهێنانی ئامرازی کەناڵەکە بۆ (فراوانکردنو پاکردنەوەی) پێویستە کەناڵەکە ووشك بکرێتەوە بەبەکارهێنانی بنی کاغەزی (Paper Points):

1-ماددەی هایدرۆکسایدی کالیسیۆمی نابەستوو (Non-Setting Ca.hydroxide) باشترین ماددەیە بۆ ناواخنی کەناڵەکە، ئەو ماددەیەی دی کەبەکاردێت.

2- گیراوەی 35٪کامفۆرەیتد مۆنۆکلۆرۆفینۆڵ لەگەڵ بێتا میسازۆن Camphorated mon chloro phenol 35٪ and beta methasone.

کاریگەری ئەم ماددانە وەك ماددەی دژە هەو وپاکژ کەرەوە کاردەکات واتە (anti-inflammatory,antiseptic).

3- 1٪ ترائەمسینۆلۆنو 3٪ دامێسایل کلۆرتێترا سایکلین لە شێوەی هەویردا 1٪ triamcinolon and 3٪ dimethyl chlortetracycline paste.

کەبەکاردێت بۆ کرۆکێك کەخوێنی تێزابێت (hyperaemic pulp) لەتاجی ددانەکەدا سێ ملم پڕکراوەی کاتی temporary filling پێویستە بۆ بەدەستهێنانی قەپاتکردنی دەمی کەناڵەکەی چارەسەردەکرێت.

داخستنی کەناڵی ڕەگ (Root canal Obturation):

داخستنی کەناڵی ڕەگی ددان بەگرتنی هەموو دەرچەکانی کەناڵەکە، داخستنی کەناڵە سەرەکییەکە، زێدە کەناڵەکان، کەناڵە لاییەکان (accessory & lateral canals) بەمەبەستی ڕێگرتن لە جوڵەی شلەی شانەکان (tissue fluid) میکرۆبەکان (microorg anisms)و ماددە ژەهرەکان (toxins) بەرەو ناوەو بەرەو دەرەوەی کەناڵەکە.

داخستنی کەناڵەکە دەبێت چۆن بێت ؟

دەبێت کاتێك کەناڵەکە بڕیاری داخستنی بدرێت کە:

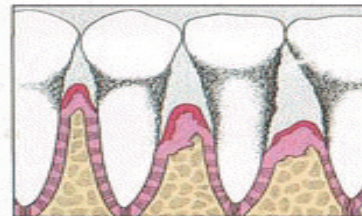
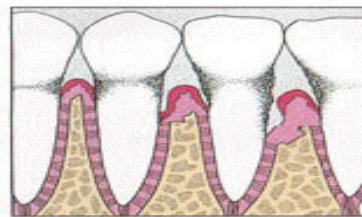
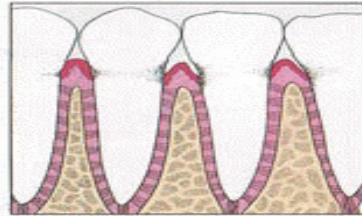
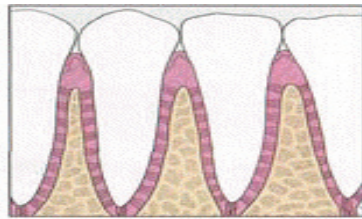
1- کەناڵەکە ووشك بێت واتە شێی تەری بنبڕکرابێت.

2- دەبێت هیچ جۆرە سکالایەکی نەبێت، واتە هیچ ئێشو ئازارو نیشانەو هەوو ئاوساوی ڕەگی ددانەکە بەدی نەکرێت.

ئەو کەرەسانەی بۆ داخستنی ڕەگی ددانەکە بەکاردەهێنرێت Materials used for root canal obturation:

هەرچەندە چەندین کەرەسەو ماددە بەکارهێنراوە بۆ داخستنی کەناڵەکە وەك: پنتی زیوو Silver Points، هەویری لەبار بۆ هەڵمژیین absorbable Pastes، بەلاَم بە بلاَویی ماددەی گۆتاپێرکا (gutta – percha) لەگەڵ ماددەی (لۆککەر) چەسپێنەر (Sealer).

- گۆتا پێرکا: ئەم ماددەیە ئامادەکراوە لە شێوەی دەرزی قوچەکی بە قەبارەی جیاجیاوە تاکو بگونجێت بۆ بۆشایی

کرۆکی جیاجیا ددانەکان، ئەم ماددەیە بەگەرمی نەرم دەکرێت تاکو بەباشی لەناو کەناڵەکەدا بلاو ببێتەوەو بنوسێت بە دیواری کەناڵەکەدا.

- لۆککەر (چەسپێنەر): ماددەی گۆتاپێرکا بەتەنها بەباشی کەناڵەکە داناخات، لەبەرئەوە پێویستی بەم مادده لۆککەرە هەیە تاکو جوان بنوسێت بە دیوارو بنی ڕەگی ددانەکەدا لەناو کەناڵەکەدا مادده لۆککەرەکە لەوانەیەك یەکێك بێت لەم ماددانە: هایدرۆکسیدی کالسیۆم، ئۆکسیدی زنك‌و ڕۆن مێخەك (Zinc – oxide eugenol)، ڕاتنج (وەك کەتیرە) (resin) ئایونۆمەری شوشە(glass ionomer) یان (PVC).

تەکنیکی داخستنی کەناڵەکە

(Obturation techniques):

1- قوچەکی گۆتاپیرکا بەتەنها: یەك دانە گۆتاپیرکا بەکاردێت کەلە ئەستورییەکەی (قەبارەکەی) بەقەد قەبارەی بربەندی کەناڵەکە بێت. کە دەبێت بە ماددەی لۆککەر جێگیربکرێت لە کەناڵەکەدا.

2- قوچەکی گۆتاپیرکا بەچرکردنەوەو داگرتنەوە لەلاوە: دانەیەك (گۆتاپیرکا سەرەکییەکە) بەکاردێت بۆ پربەپرو داخستنی 2 ملم ی بنی ڕەگەکە، چەند دانەیەکی دی لەدەوری گۆتاپیرکا سەرەکییەکە تێی دەخرێت‌و جوان کەپس دەکرێت، بەکەڵکە بۆ کەناڵی هێلکەیی شێوە.

3- گۆتاپیرکا گەرم دەکرێت بەستونی چردەکرێتەوە.

4- تەکنیکی هایبرد(Hybrid technique) ئەم تەکنیکە بریتی یە لە هەردوو چرکردنەوەی ستونی‌و لەلاوە.

5- گۆتاپیرکای گەرمکراو لەلاوە چردەکرێتەوە: وەکو چرکردنەوەی لەلا ساردەکەیەوە، بەلاَم لێرەدا بلاَوکەرەی گەرم بەکاردەهێنرێت.

6- تەکنیکی گەرمی – میکانیکی (Thermo mechanical) بۆ کەپسکردنی گۆتاپیرکا.

جۆرەبرغویەك بەکاردەهێنرێت بە گوری 800 خول لە سەعاتێکدا کەبەلێخشاندن گەرمی دروست دەکات، بۆ کەناڵی ڕاست (کە خواری تیانەبێت) بەکاردەهێنرێت.

7- گۆتاپیرکای بە پلاستیکبوو بە گەرمیی:
Thermo plasticised gutta Purcha
جۆری (ئەلفا – گۆتاپێرکا) بەکاردەهێنرێت لەباتی (بێتا – گۆتا پێرکا). ئەم جۆرە (ئەلفا –گۆتاپێرکا) بەباشتر بلاَودەبێتەوە لە کەناڵەکەدا.

8- تەکنیکی تێکردن بە سرنج (گۆتاپێرکای بە گەرمیی بەپلاستیکبوو): بەگەرمی بەرز(لەسەروو 160 پلەی سەدی) یان بەگەرمی نزم (لە 75 پلەی سەدیی کەمتر). کە ساردەبێتەوە مادەکە دەچێتەوە یەك.

چارەسەری کەناڵی ڕەگی سەرکەوتوو

(Successful Root canal treatment)

لەمەڕ ئەوەی چارەسەری کەناڵی ڕەگی ددانەکە سەرکەوتوو بێت، ددانەکە پێویستە:

1- لەباربێت بۆ کاری فەرمانی functional.

2- بێ سکالاَ بێت symptom – free.

3- دەبێت بە پشکنینی تیشکی ئێسکی دەوری ددانەکە ئاسایی بێت.

4- شانەکانی دەوری ددانەکە ئاسایی بێت.

چارەسەری ڕەگی ددان بەیەك سەردان:

Single – visit Root canal treatment

وەك پرۆسەیەکی ئاسایی چارەسەری کەناڵی ڕەگی ددان بە (2-3) سەردان ئەنجام دەدرێت، بەڵام ئەمە کاتی زۆری دەوێت بۆ نەخۆشەکەو پزیشکەکە لە کلینیکی ددانداا.

لە چ کاتێکدا دەتوانین بەیەك سەردان پرۆسەکە ئەنجام بدەین بەسەرکەوتوویی ؟: Indications

1- دەتوانین حاڵەتە لەبارەکە هەڵبژێرین Elective Root canal treatment.

2- ئێسکی بنی ڕەگەکە ڕوونە تیشکی(radiolucence) دیاربێت، بەڵام لە پوکەکەوە دەرچەی کێم بەدی نەکرێت.

3- نەخۆشەکە پێویستی بەدەرمانی دژە ژیانی هەبێت بەهۆی باری نۆشداری پزیشکی گشتی یەوە.

4- سۆی کرۆکی نەگەڕاوە.

زیانەکانی چارەسەر بەیەك سەردان:

(Disadvantages)

1- گرانی چارەسەری کتوپڕ ئەگەر پێویست بوو، کاتێك کە کەناڵەکە پڕکرابێتەوە.

2- سەردانەکە لەوانەیە ماوەیەکی دوورودرێژی بوێت کەلەبارنەبێت بۆ نەخۆشەکە، بەتایبەتی ددانی خڕێنە کە زوربەیان ڕەگەکانیان لارن.

لە چ بارێدا شیاو نییە چارەسەرەکە بەیەك سەردان ئەنجام بدرێت: (Contra – indications)

1- بوونی بڕێکی زۆر لە دەردراوی شلەمەنی شانەکان(exudates).

2- ددانی بێ سکالا کە ئێسکی بنی ڕەگی ددانەکە ڕوونە تیشکی بێت (radiolucence)و هیچ دەرچەی کێمی نەبێت، ئەمە هۆکارە بۆسەرهەڵدانی سکالای سەختو تیژ لەلایەن نەخۆشەکەوە یەکسەر دوابەدوای یەکەم سەردان.

ئەو کێشانەی لەچارەسەری ئاسایی ڕەگی ددانددا سەرهەڵدەدەن: Problems in conventional R.C.T

1- شکانی ئامرازەکان لەنێو ڕەگی ددانەکەدا:

ئامرازی قەبارە نزم(باریك)، بڕبەندی کەناڵی کۆن، ئامرازی چەندین جار خرابێتە ئامێری پاکژی ئۆتۆکلەیڤەوە، بەکارهێنانی نادروستی ئامرازەکان بە دەسکەپارچە.

دەرهێنانی ئەم پارچەشکاوانە زۆر ئاسان نییە، بە ئامێری (endosomic) یان بەبەکارهێنانی بڕبەندی پتر.

2- کونبوونی ڕەگی ددانەکە لەلاوە: ئەم ڕووداوە لەکاتی کونتێکردنی ئاسایی ددانەکە لەیەکەم سەرداندا، یان لەبنی ڕەگەکەدا، یان ددانی خڕێنەکە ڕەگەکەی لارە.

چارەسەرەکەی: بە چارەسەری ڕەگی ددانی نەشتەرگەری دەکرێت (surgical endodontic).

3- گواستنەوەی ڕێڕەوی کەناڵەکە): Zipping (transportation

ئەمەش بەبەکارهێنی بڕبەندی گەورەو ڕاست بۆ کەناڵی چەماوەیی. ئەمەش دەتوانرێت ئەگەری کەمبکرێتەوە بە خوارکردنەوەی ئامرازەکە بەر لەبەکارهێنانیو بەکارهێنانی بڕبەندی گەورەو کول (تیژنەبێت).

4- سەرنەکەوتن لەئەنجامی چارەسەرکردنەکە (Failures):

95٪ ی حاڵەتەکانی کەچارەسەری ڕەگی ددانیان بۆ دەکرێت ئەنجامەکانی سەرکەوتوو دەبن ئەگەر تەکنیکی لەبار هەڵبژێررێتو ئەنجام بدرێت.

ئەو هۆکارانەی بڵاوەنو دەبنەهۆی سەرنەکەوتنی ئەم چارەسەرکردنە:

1- دارمانی بەشی تاجی پڕکراوەکە.

دزێوییو ناتەواوی لە پاککردنەوەی کەناڵەکەدا.

3- بڕبەندکردنی ناشیاو بە شێوەیەك کەناڵەکە بەناڵەباریی دەرمانی پڕکراوەکەبگرێتەخۆو باش دانەخرێت.

4- داخستنی کەناڵەکە بە شێوەیەکی ناشیاو.

5- شکانی ڕەگی ددانەکە.

سەرچاوەکان:

1- Churchill's Pocket book of Clinical Dentistry by:

Ivor G. Chest n u tt

John Gibson 2nd Edition (2002)

2-Oxford Hand book of clinical Dentistry: Laura Mitchell

David M. Mitchell

4th Edition 2005

مەترسیەکانی یورانیومی تیشکدەر

د. عەبدول لەتیف زرنەچی

گۆی زەوی لە زیاتر لە ٩٢ توخمی سروشتی پێکدێتو ژمارەکەش دەگاتە ١١٤ توخم لەگەڵ توخمە ناسروشتیەکاندا، هەموو ماددەکانیش لە سەر زەوی بە زیندوو ونازیندوویانەوە وەك مرۆڤـو گیاندارو میکرۆبو ڤایرۆسو ماددە ڕەقو شلو گازیەکانیش لەو توخمانە پێکدێن، گەردیلەی هایدرۆجین سووکترینیانەو یورانیۆمیش قورسترینیانە. هێمای توخم بەم جۆرەیە ZMA کە M هێمایە توخمەکەیەو A هێمای بارستەژمارەیەو Z هێمایە بۆ گەردیلە ژمارەی توخمەکە.

گەردیلەش بریتیە لە ناوکێك کە پرۆتۆنی بارگە موجەبو نیوترۆنی بێ بارگەی تێدایەو بە دەوری ئەو ناوکەدا ئەلکترۆنی بارگە سالب دەسورێنەوە، تیرەی گەردیلە دەگاتە ١٠ -٨ سمو تیرەی ناوکیش دەگاتە ١٠ -١٢ سم.

بە شیوەیەکی گشتی گەردیلە لە باری جێگیریدا دەبێت لەم بارانەی خوارەوە:

گەردیلەکان پچووك بن، ژمارەی پرۆتۆنو نیوترۆنەکان جووت بن، ژمارەی نیوترۆنەکان نزیك بن لە ژمارەی پرۆتۆنەکانو ژمارەی پرۆتۆنەکان یەکسان بن بە ژمارەی نیوترۆنەکان.

گەردیلەی ناجێگیر بە تێپەڕبوونی کات تیشك دەردەکاتو دەگۆڕێت بۆ توخمی دیکە، لەبەر ئەوەی گەردیلەی یورانیۆم لە گەردیلە قورسەکانی خشتەی خولی مەندەلیفە بۆیە جێگیری زۆر کەمەو بە گرنگترین توخمی تیشکدەر دادەنرێت لە نێو توخمەکانداو یورانیۆمی سروشتی لە سێ هاوتا پێکدێت کە ئەمانەن:

- یورانیۆمی ٢٣٨ کە ٢ر٩٩٪ ی یورانیۆمی سروشتی پێکدێنێت.
- یورانیۆمی ٢٣٥ کە ٧ر. ٪ ی یورانیۆمی سروشتی پێکدێنێت.
- یورانیۆمی ٢٣٤ کە ١ ر ٠٪ ی یورانیۆمی سروشتی پێکدێنێت.

لەم خشتەی خوارەوەدا ژمارەی پرۆتۆنو نیوترۆنەکانی هەریەکەیان دەردەکەوێت:

هاوتاکان

ژمارەی پرۆتۆنەکان

ژمارەی نیوترۆنەکان

بارستە ژمارە

یورانیۆم ٢٣٤

٩٢

١٤٢

٢٣٤

یورانیۆم ٢٣٥

٩٢

١٤٣

٢٣٥

یورانیۆم ٢٣٨

٩٢

١٤٦

٢٣٨

تویْکڵی گۆی زەوی بڕێکی باش لە یورانیۆمی تێدایە کە بڕەکەی بە نزیکەیی بە ئەندازەی قورقوشم دەبێتو بە ڕێژەی ٠٠٠٥ ر٠٪ هەموو تویْکڵی زەوی مەزەندە کراوە کە ئەو بڕەش دەگاتە ١٢١٠٠٦٥ تەنو بە هەموو سەر زەویدا بلاْوەیە بەلاْم لە هێندێ ولاْت بڕەکەی زیاترە وەك لە کۆنگۆ، نەیجەر، تشیکۆسلۆڤاکیا،مۆریتانیا، کەنەدا، باشوری ئەفریقیل، هندستان، ئیسپانیا، پورتوگال. هەروەها بڕێك لەو یورانیۆمە لە ولاْتانی عەرەبیشدا هەیە بە پوختی یان لەگەڵ فۆسفاتدا، لە نەوەدەکانی سەدەی ڕابوردوودا تێکرایی بەرهەمهێنانی یورانیۆم دەگاتە ٢٠٠ تا ٣٠٠ هەزار تەن لە ساڵێکدا.

نیوە تەمەنی ماددەیەکی تیشکدەر: بریتیە لەو کاتەی کە پێویستە بۆ ئەوەی نیوەی بڕی ماددەیەکی بنەڕەتی تیشکدەر بگۆڕێت بۆ توخمی دیکە بە جۆرێك کە لە ماددە بنەڕەتیەکە تەنها ١٪ ی بمێنێتەوە پاش ٧ نیوە تەمەن.

لەم خشتەیەی خوارەوەدا نیوە تەمەنی گرنگترین توخمە تیشکدەرەکانی سروشت دەردەخەین:

توخمی تیشکدەر

نیوە تەمەن

پۆریۆم ٢٧٣ Th

٣٣ر١ × ١٠ ١٠ ساڵ

یورانیۆم ٢٣٨ U

٥٦ر٤ × ١٠ ٩ ساڵ

یورانیۆم ٢٣٥ U

٢١٠ ساڵ

پلۆتۆنیۆم ٢٣٩ Pu

٢٤٠٠٠ ساڵ

رادیۆم ٢٢٦ Ra

١٥٩٠ ساڵ

رادیۆم ٢٣٨ Ra

٠٥ر٣ خولەك

پۆلۆنیۆم ٢١٢ Po

٣ × ١٠ -٣ چرکە

ئاسەوارەکانی یورانیۆمی بە پیتکراو Depleted Uranium لەسەر مرۆڤـــ:

مرۆڤـ بە یەکەمین زیانلێکەوتووی ماددە تیشکدەرەکان دادەنرێت، بە پێی تۆژینەوەکان ئەو ماڵانەی کە دەکەونە شوێنە بەرزەکانەوە زیاتر ئەگەری تیشکلێدانیان هەیە وەك لەو ماڵانەی دەکەونە شوێنە نزمەکانەوە، ئاستی تیشك لە ڕێکی ڕووی دەریا دەگاتە ١٥ر٠راد/ ساڵو بەلاْم لە ناوچە بەرزەکانداو لە نێو پشتێنەی (ڤان ئالان)دا ئەو ئاستە دەگاتە ١٠٠٠ راد / ساڵ بۆیە گەشتیارە فەزاییەکلان هەوڵ دەدەن کە ئەو سنورە بە زوترین کات ببڕن. بە پێی پێوەرە جیهانیەکان کە لە لایەن هەیئەی جیهانی پاراستن لە زیانەکانی تیشك (ICRP)دیایکردووە ژەمی تیشکلێدانی بۆ مرۆڤــ بە ١٠٠ میلی راد / هەفتە دیاریکردووە یان ٥ راد / ساڵ بە مەرجێك بڕی تیشکلێدان بە درێژایی تەمەن لە ٢٥٠ راد تێپەڕ نەکات.

راد: بریتیە لە بڕی ئەو تیشکلێدانەی کە توانایەکی زیانبەخش لە سەر لەش دروستدەکات کە بڕەکەی ١٠٠ ئێرگ لەسەر ١گم لە شانە زیندووەکان بێت، بە شێوەیەکی گشتی مرۆڤــ تووشی یەك میلی راد لە تیشك دەبێت بەهۆی تیشکی تەلەفزیۆنیەوە لە یەك ساڵداو ٢ میلی راد کاتێك سەیری کاتژمێرێکی دەستی یان دیوار کە بە ماددەی رادیۆم ڕووکەوش کرابێتو لەوانەیە بە درێژایی ساڵەکە مرۆڤــ ١ راد تیشك لێیبدات.

بەلاْم بە شێوەیەکی گشتی بڕی تیشکلێدانی مرۆڤێك لە ساڵێکدا لە ٥٠ میلی راد تێپەڕ ناکات، بەلاْم کەشتیەوانی فەزایی نزیکەی ١٥٠ میلی راد لە تیشکی بەردەکەوێت لە ساڵێکدا ئەگەر لە فەزادا بمێنێتەوە. دەتوانین ژەمی تیشکلێدان تا ڕادەی ٦٠٠٠ راد بەکاربێنین بۆ چارەسەری نەخۆشی شێرپەنجە لە سنوری ناوچەیەکی زۆر دیاریکراوی لەش، هەروەها بە پێی تۆژینەوەکان ئەگەر ئاستی تیشکلێدانی مرۆڤــ گەیشتە ١٠٠٠٠ راد ئەوا ئەو مرۆڤە پاش چەند ڕۆژێك دەمرێت، جگە لەوەش

کاریگەری تیشکلێدان بە پێی ڕەگەز دەگۆڕێت بۆ نموونە پیاو بەرگەی تیشکلێدان تا سنوری ١٠٠٠ راد دەگرێت بەڵام ئافرەت تا سنوری ٣٠٠ راد بەرگە دەگرێت.

کاریگەری تیشکلێدان پەیوەستە بە تەمەنو تەندروستی مرۆڤەکەوە، تیشکەکە مەترسی زیاترە لەسەر خانە تازە دروستبوەکانو زیاتر مەترسیداریش دەبێت لەسەر کچی هەرزەکار،وهەندێك ناوچەی لەشیش زیاتر هەستیارن بەو تیشکە لەوانی دیکە وەك دەمارە خانەکانو خانەکانی ڕیخۆڵەو خانەکانی گورچیلەو خوێنو ئەندامەکانی زاوزێو جگەر..... هتد. مەترسی تیشك لەوەدایە کە دەچێتە نێو ناوکی خانە زیندوەکانەوەو بە تەواوی هەموو پێکهاتەکانی تێکدەدات بە تایبەتی شریتی بۆماوەیی DNA کە ئیتر خانەکە توانای دابەشبوونو ڕاپەڕاندنی ئەرکەکانی لە دەستدەدات، مەترسی گەورەش لە سەر خرۆکە سورەکانی خوێنە کە ناوکیان نیە بۆیە کە لەناوچوون تازە نابنەوە لەوەش خراپتر ئەگەر تیشکەکە بەر ناوەندی بەرهەمهێنانی خرۆکە سورەکان لە سپڵدا یان لە مۆخی ئێسکدا کەوت، بەڵام ئەگەر تیشکەکە خرۆکە سپیەکانی پێکا ئەوا ئەو کەسە بەرگری لەش لە دەستدەداتو وەك یەکێکی توشبوو بە ئایدزی لێدێت، دەمارە خانەکانیش هەر خۆیان دابەشبوونیان نیە بۆیە مەترسی تیشك لەسەر ئەوانیش گەورەیە.

ناتوانرێت هەست بە بوونی تیشك بکرێت چونکە بێ ڕەنگو بێ بۆنو بێ تامنو بەدەست هەستیان پێناکرێت، لەگەڵ ئەوانەشدا ئەگەر ئاستی تیشکەکە لەسەر پێست گەیشتە ١٠ راد هەندێك کەس هەست بە چوزانەوەیەك دەکەن. زۆربەی تیشك لە ڕێگای دەمو هەناسەوە دەچنە نێو لەشەوەو بە زەحمەت لە پێستەوە دزە دەکەن بۆ ناو لەش.

لە گرنگترین نیشانەکانی تیشکلێدانی ئاست بەرز: هێڵنجدان، ڕشانەوە سکچوون، خوێنبەربوون کەمخوێنی، لەبیرچوونەوە، نەمانی ئارەزووی خواردن، کەمبوونی کیش، لاوازبوونی بینایی،سپی بوونی مووو زوو پیربوونو لاوازبوونی توانای سێکسیو سوربوونەوەی پێست و. ......هتد.

لێکۆڵینەوەو تاقیکردنەوەی زۆر ئەنجامدراوە لەسەر زیندەوەرە جیاوازەکان تا مەودای کاریگەی ئەو تیشکلێدانیان لەسەر بزانرێتو بۆ ئەوەش چەندین زاراوە دانراون وەك (LD-50)کە ئەو ژمەە تیشکە دەگرێتەوە کە دەبێتە هۆی مردنی ٥٠٪ ی ئەوانەی لە ژێر ئەو تاقیکردنەوانەن، یان (LD-30/50)کە ئەو ژمەە دەگەیەنێت کە دەبێتە هۆی مردنی٥٠٪ی ئەوانەی لە ژێر ئەو تاقیکردنەوانەدان لە ماوەی ٣٠ ڕۆژدا.

پاشەڕۆ ناوکیەکان:

قەوارەی پاشەڕۆ سروشتیەکان کە بەهۆی مرۆڤـــو کشتوکاڵو پیشەسازیەکانەوە دروست دەبن بە نزیکەی ٧٧ ملیار تەن مەزەندە دەکرێت واتە بە ئەندازەی ١٢٠ تەن بۆ هەر کەسێك لە ماوەی ساڵێکدا، هەروەها زاناکان پاشەڕۆ زیانبەخشەکان بە تایبەتی ناوکیەکان بە ٤٠٠ ملیۆن تەن لە ساڵێکدا دادەنێن واتە زیاد لە یەك ملیۆن تەن لە ڕۆژێکدا، هەروەها پاشەڕۆ پیسەکان لە هەندێك وڵاتدا بە:

- ساڵانە ٧٠ ملیۆن تەن لە ئەمەریکا.
- ٥٠ ملیۆن تەن لە یەکێتی سۆڤێتی جاران واتە ڕوسیای ئێستا.
- ٣٥ ملیۆن تەن لە ئەوروپا.

پاشەڕۆکانی کارپێکەرە ناوکیەکان زۆر مەترسیدارن، کە لەوانەیە لەو کارپێکەرانەوە زیاد لە ١٣٠٠ هاوتا دەربچن، کە هەندێکیان ماددەی تیشکدەرنو هەندێکی دیکەیان کەمترو هەندێکی دیکەیان بێ مەترسین، هەر ماددەیەك بەر ئەو کارپێکەرانە بکەوێت ئەوا دەبێتە تیشکدەر لەوانەش ئاو، بە شێوەی ئاسایی ئەو پاشماوانە هێور دەبنەوە بە تێپەڕبوونی کات بەڵام چالاکی تیشکاوەریان تا نزیکەی ٥٠٠ ساڵ دەمێننەوە، کە لە پاش ئەوە ئەو پاشەڕۆیانە دەچنەوە زەوی بە مەرجێك یەکسەر دوای دەرچوونیان بخرێنە ژێر خاك زۆر بە ووردیو هونەریانە.

بە شێوەی ئاسایی ناشتنی یەك تەن لەو پاشەڕۆیانە لە ئەمەریکاو ئەوروپا نزیکەی ٢٠٠٠ دۆلاری تێدەچێت، بەڵام لە وڵاتانی تازە پێگەیشتوودا لە ٢٠٠ دۆلار زیاتری تێناچێتو لە هەندێك شوێن هەر بە خۆڕاییو بێ ئاگایی میری ئەو پاشەڕۆیانە دەنێژرێن.

ئەمەریکا نزیکەی ٧٠ ملیۆن ککم لە یورانیۆمی بەپیتکراوی هەیە کە بەشی دروستکردنی زیاد لە ٥٠٠ ملیۆن بۆمبای ناوکی دەکات کە ئەوەش مەترسی زیاد دەکات لە سەر مرۆڤـــو ژینگە.

تەمەنی کارپێکارە ناوکیەکان لای مرۆڤـــ دەگاتە چەند دەیەیەكو تەمەنی هەر کارپێکارێکیش خۆی لە نێوان ٣٥ تا ٤٠ ساڵدا دەبێت، واتە دەبێت کارپێکارە ناوکیە کۆنەکان

هەڵبوەشێنرێنەوەو ئەوەش پێویستی بە مەرجی هونەری زۆر ئاڵۆزو زۆر تێچوو دەبێتو کاتێکی زۆریشی دەوێت کە زیاترە لە کاتی دروستکردنی، سەرنج بدە کە بە ئەندازەی سەرە دەرزیەك لە ماددەی تیشکدەر پێویستی بە نزیکەی ٣ تەن لە چیمەنتۆ دەبێت تا رێگری لە زیانەکانی بکرێت !

ئێستا دەتوانرێت کە بۆمبایەکی ناوکی بە هاوتای ١ کیلۆ تەن لە ماددەی TNT و بە قەوارەی فنجانێکی قاوە یان هەتا بە قەوارەی پێنوسێك ئەگەر توخمی کالیفۆرنیۆم یان Cf یان توخمی ئەمریکیۆم Am بەکارهێنرا. شایانی باسە بۆ ئەوەی تیشکی گاما کەم بکەینەوە بۆ دەیەك (ووزەکەی ٢ ملیۆن ئەلکترۆن ڤۆڵتە)پێویستە بە ئەستوری ٤٨ سم لە ئاو یان ٢٥ سم لە چیمەنتۆ یان ٧ر٦ سم لە ئاسنو یان ٣ر٤ سم لە قورقوشم بەکاربێنین، ئەمە لە کاتێکدا تەنها کە ١سم لە ئەلەمنیۆم دەتوانێت جوڵەی هەموو ئەلکترۆنو پرۆتۆنە دەرچووەکانی توخمی تیشکدەر بوەستێنێت، زیانی تیشکی گاما کەمترە بە ٥٠ جار لە نیوترۆنەکان.

یورانیۆمی بەپیتکراو Depleted Uranium: پێشتر باس لەوە کرا کە یورانیۆمی سروشتی سێ هاوتای هەیە، کە U-235 چالاکترینیانەو بە رێژەی ٧ر٠٪ هەیەو کاتێك ئەو رێژەیە بەرز دەکرێتەوە بە یورانیۆمەکە دەوترێت بەپیتکراو (المخصب)و دەبێت رێژەی بە پیتکردنەکە ١٠٪ یان ٢٠٪ تا ٥٠٪ کە دەستدەدات بۆ بۆمبای ناوکی، بەپیتکردن تا رێژەی ٥٪ ناتوانرێت بۆمبای ناوکی لێ دروستبکرێت بۆیە هەیئەی ووزە گەردیلەیی جیهانی رێگەی پێدەدات. ئەگەر رێژەی U-235 لە ٧ر٠٪ کەمتر بوو ئەوا بەو یورانیۆمە دەوترێت لەکارخراو (المستنفد یان المنچب)کە بە زۆری لە پاشەرۆ ناوکیەکانی وێستگە کارەباییە ناوکیەکانەوە یان لە کارپێکارە ناوکیەکانی تایبەت بە مەبەستە سەربازیو زانستیەکانەوە پەیدا دەبن،و لەوبارەدا رێژەی 2 U-235ر٠٪ - ٣ر٠٪ دەبێت.

بە مەبەستی زیاتر وێرانکاریکردنو لە ناوبردن یەکەم جار ماددەی تەنگستنیان بەکار دەهێناکە توانای ئەو ماددە رەقە زۆرە بۆ برین بە تایبەتی تانکەکان، بەلاَم زۆری پێنەچوو کە دەرکەوت دەتوانن یورانیۆمی لەکارخراو بەکاربێنن کە لە قورقوقشم فورسترە بە ٧ر١ جارو لە تەنگستن زیاتر برەرە بە ٢٠٪ کاتێك بەر تانکێك دەکەوێت، کاتێك بۆمبایەك کە یورانیۆمی لەکارخراوی تێدایە بەر تانکێك دەکەوێت ئەوا پلەی گەرمی ئەو تانکە تا زیاد لە ١٠ هەزار پلەی سیلیزی

(سەدی) بەرز دەبێتەوە کە ئەوەش بەسە بۆ توانەوەو هەتا بوون بەهەڵمی لەشی ئەو تانکەو بە شێوەی تۆزو گەرد بڵاودەبنەوە کە زۆر زیانبەخش دەبێت لەسەر مرۆڤــــو ژینگەو بۆ ماوەی زۆر دووریش بڵاودەبنەوە !ئەو تۆزو گەردانەش لە رێگای دەم یان هەناسەدانەوە دەگاتە سیەکانو ماوەکانی ئەو گەردانە لە سنوری مایکرۆنداندو کاریگەریشیان یان ژەهراویە یان تیشکاوەرن.

زانای ئەڵمانی (ولفانگ کولین) جەخت لەوە دەکاتەوە کە ئەگەر یورانیۆمی لەکارخراو لە سەر برینێك یان خواردنێكو یان لە هەوادا نیشت ئەوا کاریگەری تیشکەکەی زیاتر دەبێت، زۆربەی زاناکان وا دەبینن کە جەنگی کەنداوی دووەم ١٩٩١ کە تیایدا زیاد لە ١ملیۆن بۆمبای وا بەکارهێنرا کە یورانیۆمی لەکارخراوی تێدابوو بە جەنگێکی ناوکی دادەنێن، بە پێی ئامارەکانیش حاڵەتەکانی توشبوون بە شێرپەنجە لە عێراقدا لە ٦٥٥٥ حاڵەت لە ساڵی ١٩٨٩ دا بۆ ١٠٩٣١ حاڵەت لە ساڵی ١٩٩٨ بەرزبۆتەوە، زۆربەی دانیشتوانەکانی باشوری عێراقیش گیرۆدەی جۆرەکانی شێرپەنجەی خوێنو سیەکانو پێستو کۆئەندامی هەناسەدانن جگە لەوانەش حاڵەتەکانی لەبارچوونو لەدایکبوونی کەموکورت زیادی کردووە لەو ناوچانەدا، هەروەها لە ئەنجامی بەکارهێنانی ئەو جۆرە بۆمبانەوە ژمارەیەکی زۆر لە سەربازە بەشداربووەکانی ئەو جەنگەدووچاری حاڵەتی وەك تەنگەنەفەسیو لەبیرچوونەوەو سەرئێشەو تاو گرفتی جگەرو سپڵو گورچیلە بوونەتەوە، شایانی باسە کە کاریگەری تیشکەکە یەکسەر دەرناکەوێت بەڵکو ماوەی مانەوەی لەسەر لەش ٥ تا ٦٠ ساڵ دەخایەنێت وەك ئەوەی

تا ئێستاش توشبوون لە هێرۆشیماو ناکازاکی یابانیدا هەیەو ساڵانە سەدان کەس لەو وڵاتەدا دەمرن.

مەترسی ئەو جۆرە بۆمبانە بە ١٠٠ هەزار جار زیاد دەکات ئەگەر (Pu-239)ی تێدا بووو دووریش نیە کە لە داهاتوودا قوربانی زیاترو کارەساتی گەورەتر روونەدات بەهۆی ئەو چەکە کۆمەڵکوژانەوە.

پرۆفیسۆر (عاصف دراکۆفیتش)باس لەوە دەکات کە لە شەری ئەفغانستانیشدا لە ساڵانی٢٠٠١-٢٠٠٢داو پاش شەری ئەفغانستان دوو تیم نێرران بۆ ئەو وڵاتە(ئەفغانستان)بۆ وەرگرتنی نمونە لەو وڵاتەو شیکردنەوەی لە ئەنجامداو لە سەرەتادا وا دەرکەوت کە یورانیۆمی لەکارخراو بەکار

نەهاتووە بەڵام لە دواییدا دەرکەوت کە لەویش خراپتر بەکارهێنراوە کە ئەویش جۆرێکی دیکەی یورانیۆمە کە لە یورانیۆمی سروشتی دەچێت بەڵام یورانیۆمێکی دەستکردی بۆ زیاد کراوە کە زۆر مەترسیدارتر دەبێت لە یورانیۆمی لەکارخراو، لە میانەی پشکنینی نەخۆشەکان دەرکەوت کە ئەوانە بە چوار جۆر یورانیۆمو بە ئاستێکی زۆر پیس بوون کە ئەو چوار جۆرەش { U-238, U-235, U-234، (U-236)}کە ئەمەی دواییان لە سروشتدا نیە بەڵام لە کارپێکارە ناوکیەکاندا دروستدەکرێت، کە بەکارهێنانی زۆر مەترسیدارەو نیشانەکەی دەتوێنێتەوەو لەگەڵ خۆیدا دەیکاتە هەڵمو بڵاو دەبنەوەو ژینگە بەو تیشکە کوشندەیە پیس دەکەن کە لە ڕێگای هەناسەدانەوە دەگاتە لەشی مرۆڤـــو زیندەوەرانو هەروەها پیسکردنی خاكو ئاوەکانی ئەو وڵاتە کە بۆ چەندین ساڵ ئاسەواری خراپی دەمێنێتەوە.

بە پێی ئەو تۆژینەوانەی کە لە سەر پێنج نمونەی وەرگیراو لە پێنج شوێنی جیاجیای ئەفغانستان وەرگیراەن دەرکەوتووە کە ئاستی یورانیوم لەو ناوچانەدا ٩٫٤ نانۆگم / لیتر کە ئەوەش ئاستێکی زۆر نیە چونکە لە ئەمەریکا ئەو ئاستە دەگاتە ٨٫١١و لە بەریتانی دەگاتە ٨ نانۆگم / لیتر بەڵام ئەوەی سەیرە ئەوەیە کە لە هەندێك ناوچەی ئەفغانستان ئەو ئاستە دەگاتە ٣١٥٫٥ نانۆگم / لیتر !

بەڵام سەبارەت بە ئاو ئەوپەڕی ڕێژەی ڕێگاپێدراوی دەگاتە ٢٠٠٠ نانۆگم / لیترو ڕیکخراوەی تەندروستی جیهانی ئاستی ئاسایی بە ٤٠ نانۆگم / لیتر دیاریکردووە، بەڵام لە کابولو جەلال ئاباد ئەو ئاستە گەیوەتە ٤٠ تا ٦٠ هەزار نانۆگم / لیتر کە ئەوەش زۆر مەترسیدارە لەسەر تەندروستی گشتی لە ئێستاو داوڕۆژدا.

بە هەمان شێوە نمونە لە شوێنی جیاجیا لەو شوێنانەی لەو بۆمبانەیان بەرکەوتووە وەرگیراو بینرا کە ئاستی تیشکلێدان ١٫٤ تا ٣٫٦ نانۆگم / کگم دەبێت، کە ئاستی ڕێگاپێدراو ٢٫١ نانۆ گم / کگم واتە زیاتر لە ڕێگاپێدراو بە ٦ جار. مەترسی ئەو تیشكو ماددە تیشکدەرانە لەوەدایە کە هەموو لایەك دەگرێتەوە لە مرۆڤـــو گیاندارو ڕوەكو مێروەکانو بە هەوادا بڵاو دەبنەوو ئاو پیس دەکەن، جیاوازی بنەڕەتیش هەیە لە نێوان ئەوەی لە ئەفغانستان ڕوویداو ئەوەی لە هێرۆشیماو ناکازاکی یابانیی ڕوویدا، چونکە لەوەی یابان بۆمبی کەرتە ناوکی بەکارهێنرا کە بووە هۆی دەرچوونی ٤٤٠ هاوتای تیشکدەر بەلای کەمەوە کە بە هەواو ئاودا بڵاوبوونەوە بەهۆی بارانەوەو زۆریش نامێننەوە بەڵام یورانیۆم ٤ تا ٥ ملیار ساڵ دەمێنێتەوە.!

سوودەکانی ماددەی تیشکدەر:

تیشكو ماددە تیشکدەرەکان لە زۆر لە بوارەکانی ژیاندا بەکاردەهێنرێن کە بەکورتی ٨ بوار دەگرێتەوە:

ناوەندی تۆژینەوە زانستیەکان، نەخۆشخانەکانی نوژداری ناوکی، بوارە جیاجیاکانی پیسەسازی، بوارە جیاجیاکانی کشتیاری، دروستکردنی پاتری گەردیلەیی، زیادکردنی ووزەی سوتەمەنیەکان لە موشەکەکاندا دیاریکردنی تەمەنی جیۆلۆجیو سەردەمە مێژوویەکانو تەمەنی بەردەکانو مرۆڤی کۆنیش. و بەرهەمهێنانی ووزەی کارەبا. بەکارهێنانی لە هۆیەکانی گواستنەوەی وەك پاپۆرەکانو وێستگە فەزاییەکانو دووریش نیە لە داهاتوودا نەبێتە سوتەمەنی فرۆکەکانو لە کۆتایشدا ماددە تیشکدەرەکان بە کاتژمێرێکی گەردوونی سەرمەدی دادەنرێن.

ڕێگاکانی خۆپاراستن لە کاریگەری ماددە تیشکدەرەکان:

باشترین ڕێگا بۆ خۆپاراستن لە ماددەی تیشکدەرو تیشکە زیانبەخشەکان خۆ دورخستنەوەیە لەو تیشکانەیە، جگە لەوەش بەکارهێنانی رووپۆشی پارێزەر هەروەها بەکارهێنانی هەندێك دەرمانی وەك CYSLEINE کە ئاوێتەیەکەو ترشی ئەمینی تێدایە کە ماددەی بنەڕەتیە بۆ دروستبوونی پرۆتینی لەش. بە شێوەی ئاسایی ئەو ماددە زیانبەخشانەی کە شینابنەوە لە لەشدا کەمتر زیاندەدەن کە لەش لە ڕێگای میزو پیساییەوە خۆی لێدەرباز دەکات، هەروەها ئەو دەرمانانەی بە شێوەی دژەزیندەن کاریگەری باشەیان دەبێت لەسەر ئەو خرۆکە سپیانەی کە تیشکلێدراونو زیانیان پێگەیشتووە.

گەلێك ڕێگا هەیە بۆ چارەسەرکردنی توشبوو بە تیشك یەکێك لەوانە پابەند بوونی نەخۆش بە مانەوە لە ناو جێداو حەوانەوەو گرنگیدان بە خواردنو دەرمانو ئەگەر سکچوون ڕوویدا ئەوا بە دەرمان چارەی بکات، ئەوەش سەلمێندراوە کە پەنسیلین سوودی زۆرە.

سەرچاوە:

جوان موحەمەد ڕەوف لە (الثقافة الجدیدة) ژ. (٢١٢)ەوە پەرچڤەی کردووە.

پاشماوەوخاشاکی شارەوانیەکان سەرچاوەیەکی دیکەی وزەی کارەبان

نوسینی: محەمەد ساڵح فەرەج دوکانی

ئەندازیار لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کارەبای سلیمانی

ڕۆژ لە دوای ڕۆژ پێویستیو داواکاریەکانی جیهان بۆ بەکارهێنانی وزەی کارەبا لە زیاد بووندایەو بەرەوپێشچوونی ڕەوتی ئابوریو تەکنۆلۆژیای پیشەسازیش لە جیهاندا گوشارێکی گەورەی خستۆتە سەر چاوگەکانی بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا، بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەو تەنگەژەیەش وڵاتە پیشەسازیە پێشکەوتووەکانی جیهان هەوڵەکانی خۆیان لە پێناو دۆزینەوەو پەرەپێدانی سەرچاوەی دیکەی وزەی کارەبا بەگەڕخستووەو لەو سۆنگەیەشدا تەقەلاکانیان چڕکردۆتەوە.

یەکێك لەو سەرچاوە نوێیانەی وزەی کارەباش کە ئەمرۆ لە جیهاندا لە گەشەسەندنو برەو داندایە، دابینکردنی ووزەی کارەبایە لە پاشماوەو پاشەڕۆکانی شارەوانیو ناوچە پیشەسازیەکان، ئەمەش لەلایەکەوە خەرجیەکی گەورە لە کۆڵ شارەوانیەکان دەکاتەوەو پانتایەکی بەرچاو لە زەوییە بەپیتەکان فەراهەم دەکات کە دەشێت بۆ مەبەستی کشتوکاڵی وبینای نیشتەجێکردن بەکاربهێنرێنو ژینگەی شارەکانیش لە بۆنو بەرامەی ئەو پاشەرۆیانە وکاریگەری گازە ژەهراویەکانی وەك میسان کە ۲۳ جار لە گازی دواۆکسیدی کاربۆن ژەهراوی ترە دەپارێزێت، لە لایەکی دیکەشەوە کارەباوزەیەکی متمانە پێکراوو بەردەوامامان بۆ دابین دەکات کە هۆکارە دەرەکیەکانی وەك کەش وهەوا کاری تێناکات .

ئەمرۆ لە جیهاندا بە هەزاران وێستگەی لەو جۆرە دامەزراون کە بۆ بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا پشت بە سوتاندنی پاشەرۆکان دەبەستنو ساڵانەش چەندان مێگا وات وزەی کارەبا دابین دەکەن. ئامارەکان وانیشان دەدەن کە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا تا ئێستا توانیویەتی (١٦٪)ی پاشەرۆکان کە ساڵانە دەکاتە ٣٦ ملیۆن تەن بۆ ئەو مەبەستە بەکاربهێنێتو لە دانیماریکشدا ٥٤٪ ی پاشەرۆکانو لە ئەڵمانیاو ئیسپانیاشدا ساڵانە بری ١٤ ملیۆن تەن بەکار دەبرێت، لە بەرازیلیش کۆمپانیای (Usin Verde) ی رۆژانە بری (١٥٠) تەن پاشەرۆ بۆ بەرهەمهێنانی ٢,٦ مێگا وات کارەبا دەسوتێنێتو کارەبا وزەی ٧٦٠٠ هاوبەش دابین دەکات کە خەرجی برە کارەبای یەك مانگ بۆ هەر هاوبەشێك ٢٠٠ کیلۆ وات / کاتژمێرە و لە وڵاتی چینیشداو لە شاری (گوانگیتشۆ) وێستگەی (لیکینگ) کە تازە بنیات نراوە، لە قۆناغی یەکەمیدا رۆژانە (١٠٤٠) تەن پاشەرۆ دەسوتێنێتو ساڵانەش بری ١٣٠ ملیۆن کیلۆ وات / کاتژمێر کارەبا دابین دەکات کە ئەمەش حەوت

یەکی کۆی پاشەڕۆی ئەو شارەیەو لە قۆناغی دووەمیشدا کەوا بڕیارە لە ساڵی ۲۰۰۸ دا تەواو ببێت ڕێژەکە بەرز دەبێتەوە بۆ ۲۰۰۰ تەن لە ڕۆژێکدا. لە ژاپۆنیش لەو ۲۰۰۰ وێستگەیەی کە هەیە ۱٦۰ دانەیان لەم جۆرەیە. لەناوچەی (لویس) ی فلۆریدا وێستگەیەکی لەم جۆرە هەیە کە بڕی تێچونی گەیشتۆتە ٤٢٥ ملیۆن دۆلارو ڕێگەی (گەرمی پلازما) بەکاردەهێنێتو ڕۆژانە (۳۰۰۰) تەن پاشەڕۆ بۆ بەرهەمهێنانی ۱۲۰ مێگا وات کارەبا بەکاردەهێنێت .

بۆ دابینکردنی وزەی کارەبا دەتوانرێت بە چەند شێوەیەك سوود لە پاشەڕۆکان وەربگیرێت:

۰۱ ڕێگەی سوتاندنی ڕاستەوخۆی پاشەڕۆکان: لەم شێوازەدا پاش تێپەڕبوونی پاشەڕۆکان بە چەند قۆناغێکی هەڵاواردنو جیاکردنەوەی مادە بەکەڵکەکان لێی بۆ بەکارهێنانەوەیان دووبارە لە بواری پیشەسازیدا، پاشەڕۆکان لە کورەی داخراوی تایبەتدا کە ڕووبەرەکەی دەگاتە ۱۰۰۰۰ مەتر دووجاو بە بۆری ئاوی پێچاو پێچ دەورە دراون دەسوتێنرێن، پلەی گەرمی کورەکە دەگاتە ۱۲۰۰ پلەی سەدیو دەبێتە هۆی بە هەڵم کردنی ئاوی بۆریەکان . ئەو هەڵمە پەستێوراوەش بە هێزێك تۆربینی موەلیدەکان دەخولێنێتەوە . بەم ڕێگەیە لە ۹۰٪ی پاشەڕۆکان دەسوتێنو ئەو پاشماوە خۆڵەمێشەی کە لە دەرئەنجامی سوتاندنەکە دەمێنێتەوە بۆ کەرەسەی بیناسازی یان پەینی کیمیاوی بەکاردەهێنرێت.

۰۲ ڕێگەی سوتاندنی گازی پاشەڕۆکان: ئەم شێوەیە بریتیە لە دەرهێنانی گازی پاشەڕۆکان لە ڕێی لێدانی بیری قووڵی گەورە لەو شوێنانەدا کە چەند ساڵە پاشەڕۆی تیدا کۆبۆتەوەو گواستنەوەی گازەکە (٦٥٪ ی گازی میسانەو ۳٥٪ ی دوانۆکسیدی کاربۆنە) لەڕێی بۆریەوە بۆ وێستگەکانی سوتاندن کە لەوێدا یاخود ڕاستەوخۆ دەسوتێنرێن یان موەلیدەی تایبەت بەو جۆرە وێستگانە دروستدەکرێت کە بەو گازە کاردەکەن.

۰۳ ڕێگەی گەرمی پلازما: لەم شێوەیەدا پاشەڕۆکان لە کورەیەکی تایبەتی گەرمی پلازمادا دەسوتێن کە پلەی گەرمیەکەی دەگاتە (۱۰۰۰۰) پلەی فەهرەنهایتی. لەو پلە گەرمیە بەرزەشدا بەشی زۆری پاشەڕۆکان دەبنە گاز.

بری تێچوون‌و داهات لەم جۆرە وێستگەیەدا بەم شێوەیەیە:

گەربێت‌و بەراووردێك لە نێوان ئەم جۆرە وێستگانەو ئەوانەی دیکەدا بکەین کە بە جۆرەکانی تری ستومەنی کاردەکەن، دەبینین بری تێچونیان سێ تا چوار ئەوەندەی جۆرەکانی دیکەیە، بۆنمونە وێستگەیەکی ٢٠ میگاواتی لە (چین) کە بری تێچونەکەی دەگاتە ٨٦ ملیۆن دۆلارو رۆژانە (١٠٠٠ تەن) پاشەرۆ دەسوتێنێت.

❖داهاتی‌سالانەی وێستگەکە دەگاتە: ١٦٠٢٤٦٠٠ دۆلار کە برتیە لە کۆی (١٠٤٢٤٤٠٠ دۆلار فرۆشتنی وزەی کارەبا + ٥٤٧٥٠٠٠ دۆلار پاداشتی شارەوانی بۆ پرۆژەکە + ٠,١ ملیۆن دۆلار داهاتی فرۆشتنی خۆڵەمێشی کورەکەیە).

❖ خەرجی سالانەی وێستگەکە دەگاتە: ١,٥ ملیۆن دۆلار کەبریتیە لە (٠,٨ ملیۆن دۆلار حەقدەستی هێزی کار + ٠,٧ ملیۆن دۆلار خەرجیی ستومەنی یاریدەری سوتاندنی پاشەرۆکان). ئەوەی شایانی باسە سوتاندنی یەك تەن پاشەرۆ بری ٥٢٥ کیلۆوات /کاتژمێر وزەی کارەبا دەستەبەر دەکات .

هەرچەندە بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا لەم جۆرە وێستگانەدا زیاتری تێ دەچێت‌و ئەو برە کارەبایەی بەرهەم دێت کەمترە بە بەراوورد لە گەڵ وێستگەیەك کە بە خەلوز کار دەکات ، بۆ نمونە ئەو گەرمیەی لە سوتاندنی ١٠٠٠ کیلۆ پاشەرۆ دەستمان دەکەوێت دەتوانین بە سوتاندنی ٢٥٠ کیلۆ خەڵوز هەمان برمان لە گەرمی دەستکەوێت .بەلام ئەم جیاوازی نرخی تێچونە بەهای نامێنێت کاتێك باشیەکانی ئەم جۆرە وێستگانەمان بۆ دەردەکەوێت وەك:

١. پاراستنی ژینگەی دەوروبەر لەگازی ژەهراوی‌و بۆن وبەرامەی ناخۆشی پاشەرۆکان (چونکە بە سوتاندنی گازی میسان وگۆرانی بۆ گازی دووانەئۆکسیدی کاربۆن، ٢٣ جار کاریگەریی ژەهراوی بوونی ژینگە کەمدەبێتەوە).

٢. گەراندنەوەی پانتاییەکی بەرفراوان لەزەویە بەپیتەکان کە دەکرێت بۆ مەبەستی کشتوکاڵی‌و بینای نیشتەجێکردن بەکاربهێنرێت لە شارە پیشەسازییە پێشکەوتووەکاندا.

٣. کەمکردنەوەی خەرجی شارەوانیەکان کە لەگواستنەوەو سەروبەرکردنی ئەو پاشەرۆیانەدا خەرج دەکرا.

بۆیە لێرەوە پێشنیاری ئەوە دەکەین کە وەزارەتی کارەبا بەهەماهەنگی لە گەڵ شارەوانیدا بیرێکی جدیان لە دامەزراندنی ئەو جۆرە وێستگانە دەکردەوە لە ناوچە پیشەسازیەکاندا کە لانی‌کەم دەیتوانی بەشێك لەوزەکارەبای ئەو ناوچانە دابین بکات‌و ژینگەی شاریشی لە بۆن وبەرامەی ناخۆشی ئەو پاشەرۆیانە رزگار دەکرد.

بۆ نووسینی ئەم باسە سوود لەم سەرچاوانەی ئینتەرنێت وەرگیراوە:

١. Electricity for sale

٢. How to convert garbage waste into energy.

٣. Garbage to electricity.

٤. Electricity from municipal solid waste.

muhamadfaraj@yahoo.com

زۆنگاوەکانی عێراق. . کەرەستەخاوەکانی ژینگەو پێداویستیەکانی گەشەپێدان.

نوسینی: دکتۆر ئەحمەد ئەلشەربینی

له وڵاته تازه پێگەیشتووەکاندا، زۆر کات وا پێدەچێت کەرەسته خاوەکانی ژینگه لەگەڵ کەرەسته خاوەکانی گەشەپێداندا پێچەوانه ببنەوە، ئەم پێچەوانه بوونەوەیەش کاتێك به شێوەیەکی روونو ئاشکرا بەدەر دەکەوێت که مەسەلەکه بەند بێت به زۆنگاوەکانی عێراقەوە.

گەڕانەوەی ژیان بۆ زۆنگاوەکانی عێراق، لەماوەی ئەم چەندساڵەی رابردوودا سەرکەوتنێکی ژینگەیی بوو لەهەموو پێوەرەکاندا، چونکه ئەو زۆنگاوانه له ساڵانی نەوەدەکانی سەدەی رابردوودا نیمچه وێرانەی تەواو بوون، ئەو دەمەی رژێمی سەدام رێڕەوەکانی ئاوی لەو ناوچەیە دورخستەوە بەمەبەستی سزادانی خەڵکی ناوچەکە، بەو بیانووەی کاتی جەنگی یەکەمی کەنداو پاریدەی شیعە یاخی بووەکانیان داوە ئەو کارەی رژێمی سەدام رووبەری زۆنگاوەکانی تەسك کردەوە، کەرۆژانێك بوو گەورەترین ناوچەی زۆنگاو بوو له خۆرهەڵاتی ناوەڕاستدا، واته رووبەرەکەی بۆتەنها (٧٪) ی رووبەرە سروشتیەکەی هێشتەوە، که خۆی له نێوان (١٥ – ٢٠) هەزار کیلۆمەترچوارگۆشه بوو، لەهەندێك تۆژینەوەی تەوراتیدا واباس له زۆنگاوەکانی عێراق کراوە که شوێنی بەهەشت بووە، بەو رووبەرەفراوانەی داگیری کردبوو یان بەجۆراوجۆری بایۆلۆژی ئەو کەلەپووره رۆشنبیرییەی پێوەی بەناوبانگ بوو.

لەو توێژینەوەیەدا که ساڵانی حەفتاکانی سەدەی بیست بەئەنجام درا بوو، ئاماژەی بۆکردووە کەئەو زۆنگاوانه نیشتمانی هەشتا جۆر باڵنده بووە، لەنیوەی جیهان زیاتر، لەنێوانیادا باڵندەی خۆش ئاواز marbled teal که باڵندەیەکی دەگمەنه هەروەها نزیکەی(٩٠٪) لەو باڵندانەی دەخوێننو لەسەر زەوی هەنو ناوە زانستییەکەی به Acrocephalus griseldis دەناسرێت.

بێجگه لەوەی زۆنگاوەکان بەنیشتمانی زاوزێو گەراو هێلکەدانانی رۆبیانو ماسیەکان دادەنرێت، سەرەڕای ئەوەی وەك پاڵاوتەیەکی سروشتییه بۆ پاشماوەو پیسیەکانی دووررووباری دیجلەو فورات.

دەیان هەزار عەرەبی زۆنگاوەکان لەو ناوچەیەدا دەژین له ژیانو گوزەرانیاندا پشتیان به راو بەستوە، یان بۆ لەوەڕاندنی مەڕو ماڵاتیان.

کاتی روخاندنی رژێمی سەدام له ساڵی (٢٠٠٣) دا، خەڵکی

ئەو دەوروبەرە هەموو بەندو پردەکانیان رووخاند بۆ سەرلەنوێ گەڕانەوەی ئاو بۆ زۆنگاوەکان‌و دەستبەجێ (٢٠٪) ی رووبەرەکەی زۆنگاوەکان گەڕاندەوە.

چەندین هۆکار لەم سەرکەوتنە ژینگەیەدا هاوئاهەنگ بوون، لە نێوانیاندا بایەخێکی کتو پڕ بەو ناوچەیە لە لایەن چەند رێکخراوێکی نێودەوڵەتی تایبەت بەکاروباری ژینگەوە، لە سەرویانەوە بەرنامەی ژینگەی سەر بەنەتەوە یەکگرتوەکان و، هەوڵی بێوچانی حکومەتی عێراقی، لە مانەش گرنگتر سووربوونی عەرەبی زۆنگاوەکان لەسەر ژیانەوەی ناوچەکەو گەڕانەوەیان بۆ شوێنی نیشتەجێیان سەرەڕای سەختی بارودۆخی ژیان لەو ناوچەیەدا.

بەرنامەی ژینگەی سەر بەنەتەوە یەکگرتووەکان ئەمڕۆدەڵێت رووبەری زۆنگاوەکان بە نزیکەی (٨٠٪) بە ئاو داپۆشراوە، بە پێی رووبەرەکەی لە ساڵانی (١٩٧٣- ١٩٧٦) بەر لە پرۆسەکانی ووشك کردنەوەی.

هەرچەندە مەسەلەکە لای عەرەبی زۆنگاوەکان هێندە گەشبینانە نییە، چونکە ژیانی ناوچەکە لەهەموو رووەکانەوە سەختە، حکومەتی عیراقیش رایگەیاندووە کە ملیۆنەها دۆلار بۆ ئەو ناوچەیە تەرخان دەکات بە مەبەستی دابینکردنی پێداویستیەکانی‌و خزمەتگوزارییەکانی وەك فێرکاری‌و چاودێری تەندروستی‌و هاتوچۆو پەیوەندییەکان بەلام هێشتا ژیانی خەڵکی ناوچەکە لەژێر باری سەختی ژیانیاندا دەژین.

ئەرکی گران لێرەدا پاراستنی ئەو پێشکەوتنەیە کە لە ناوچەکە روویداو درێژەدان بە پرۆسەکانی سەرلەنوێ گەڕانەوەی زۆنگاوەکان بۆ دۆخی پێشووتری، گەرچی ئەم کارە لەنێو بارودۆخی دژواری ئێستای عێراقدا شتێکی زەحمەتە بە تایبەتی لە پاراستنی رۆیشتنی ئاو لە ناوچە زۆنگاوەکاندا.

ئەو توێژینەوە نوێیەی خرایە بەردەم کۆمەڵەی ئیکۆلۆژی بەریتانی مشت‌و مڕێکی زۆری نایەوە لەسەر سوودەکانی گەڕاندنەوەی ژیان بۆ زۆنگاوەکانی عێراق لە ماوەیەکی درێژدا بەهۆی گومانیان لەبری ئاوەکانی دەرژێنە زۆنگاوەکانەوە، ئەم توێژینەوەیە کە یەکەمین تاوتوێ کردنی ئیکۆلۆژییە بۆ ناوچەکە لایەنەکانیان لەوە ئاگادارکردەوە کە پێداویستی بەردەوامی جووتیارو جێ نشینەکان بە ئاو وادەکات تەنها یەك لایەن لە پێداویستیەکانی زۆنگاوەکە دابین بکات، وەك سەرۆکی تیمی توێژینەوەکەش (کوریش ریچاردسۆن) ووتی :ئەو ژیانەوەیەی ئێستا لە چاوەڕوانکراو خێراترە، بەلام بەهەمان رێژە تا ماوەیەکی درێژ بەردەوام نابێت. توێژینەوەکەمان دەریخستووە چەندین جۆری بنەڕەتی بەشێوەیەکی نایاب بۆ نیشتمانەکەیان گەڕاونەتەوە پاش پڕبوونەوەیان بە ئاو، لەوانەش بێ بڕبڕە گەورەکان‌و رووەك‌و ماسی‌و باڵندەکان، گەرچی لە داهاتوودا دابین کردنی ئاو بۆ گەڕانەوەی زۆنگاوەکان بۆ دۆخی پێشووتریان جێگەی گومانە، چونکە خواستی کشتوکاڵی‌و ژیانی لەسەر ئاوەکانی ئەو ناوچەیە زۆرە، هەم لە عێراق هەم لە تورکیاو سوریاو ئێران، ئەمەش وادەکات ئێمە بتوانین تەنها بەشێکی رووبەری زۆنگاوەکان بگەڕێنینەوە.

دەستی قەدەر لە ناوچەکە وابوو کە ناجێگیری عێراق یاریدەی ژیانەوەی زۆنگاوەکانی داوە، هەروەك (بارتۆ) گەورە پسپۆری ژینگەی لە بەرنامەکە دەڵێت، هەروەها ئاماژە بەوە دەکات کە لە چەند ساڵی رابردوودا، وەرزی بارانی زۆرو بەفرباریني سەر چیاکان لە دیجلەو فورات لێوەی هەڵدەقوڵێت سوودێکی زۆری بە زۆنگاوەکان گەیاندوە لە لایەکی دیکەوە هەر بارودۆخی عێراق وایکردوە کە کەمتر ئاوەکە بۆ کشتوکاڵ بەکاربهێنرێت، ئەوەش وایکرد (٤٠٪) رووبەرەکە بۆ زۆنگاوەکان بگەڕێتەوە، دەبێت ئەمەش لەبەرچاو بگرین کە ساڵانی ئایندەو کاتێك بارودۆخ لە عێراقدا سەقامگیردەبێت، بڕی ئاو بۆ مەبەستە کشتوکاڵی‌و ووزەی کارۆ ئاوی بەکاردێنەوە.

پرۆفیسۆر (ریشارد سۆن) دەڵێت :پەیوەندییەکی راستەوخۆ لەنێوان بڕی ئاوە رژاوەکان بۆ نێو زۆنگاوەکان‌و گەڕانەوەی ژیان بۆی هەیە، زاناکان بەوە تورە دەبن کە مەسەلەکە بەدیاریکردنی ئامانجەکانەوە بەند بێت هەرچی ئەو رووبەرەی بۆ زۆنگاوەکانی دەگەڕێننەوە لەگەڵ بڕی ئەو ئاوەی هەیە، تارادەیەك دەگونجێت.

توێژینەوەیەکیش لە توێژەرە عێراقییەکان ئەنجامیانداوە، مەزەنە دەکات کە گەڕانەوەی زۆنگاوەکان پێویستی بە نیوەی ئەو ئاوەیە کە ئەمڕۆ لە عێراقدا هەیە، ئەمەش سەختە لەبەر پێداویستییە مرۆییەکان.

بەڕای (بارتۆ) دەکرێت دیاریکردنی ئامانجەکان یارمەتیمان بدەن لە بەڕێوەبردنی زۆنگاوەکان بۆ ماوەیەکی درێژ، چونکە دەبێت بزانین ئەو رووبەرە دیاری بکەین کە دەمانەوێت بیگەڕێنینەوە، چ بە ٥٠٪ یان ٦٠٪ .. تاد دابنرێت، ئەمەش کارئاسانی لە پرۆسەکەدا دەکات.

سەرۆکی تیمەکە (ریچارد سۆن) کە توێژینەوەکەی خستە بەردەم کۆمەڵەی ئیکۆلۆژی بەریتانی، گەشبینی خۆی سەبارەت

بەداهاتووی ناوچەکە دەربڕی، سەرەڕای نالەباری دۆخەکان، ئەم پرۆفیسۆرە چەندین پێوانەی لە ساڵانی (٢٠٠٣و ٢٠٠٤) بەئەنجام داوەو تیمێکی ناوخۆی لەزانایانی عێراقیش راهێناوە لەسەر بەردەوامییان بەپێوانەکردنی مانگانە زۆنگاوەکەو بڕی ئاوەکەیو چاودێری کردنی ماسیو باڵندەو رووەكو بوونەوەرەکانی دیکە لەنێویاندا، دەڵێت : من گەشبینم لەوەی دەتوانین پارێزگاری لە رووبەرێکی فراوانی زۆنگاوەکان بکەین، بەتایبەتی کە سنورێکمان بۆ لەناوبردنی ژیانی ژینگەیی داناوە کە سەرەتا بوو بووە مایەی وێرانکردنی زۆنگاوەکان. گەڕانەوەی ژیان بۆ ئەم ناوچەیە کارێکە کە دەکرێتو لە ماوەیەکیش کەهێندە زۆر نییە، ئەگەر وەزارەتە عێراقییەکان لەسەر تەرخان کردنی بڕی ئاوەکان رازی بن، بەجۆرێك بەردەوامی بەکاری سستمی ئیکۆلۆژی بۆ زۆنگاوەکان زامن بکات، بەتایبەتی لە ووشکە ساڵەکاندا، ئێمە دەتوانین بەووردی چاودێری گەڕانەوەی ژیان بۆ زۆنگاوەکان بکەین ئەویش ئەگەر ئاو بەبەردەوامی دابین بکرێت.

ریچارد سۆن دەڵێت: هاوکاریو پشتگیری وەکالەتی گەشەپێدانی نێودەوڵەتی ئەمریکی USAIDSو لایەنە نێودەوڵەتییەکانی دیکە بە سنووردارو دیاریکراو دەمێنێتەوە، بەڵام لە دوارۆژدا، دابینکردن کە لەئەستۆی ئیرادەی حکومەتی عێڕقدا دەبێت، پاشان ناجێگیری دۆخی عێراقو بزربوونی یاسا لە ووڵاتدا گرفتەکە گەورەتر دەکات و، لەبەرئەوە دەبێت پارێزگاری لەم دەستکەوتەی ئێستامان بکەین.

بوونەوەرە زیندووەکان چۆن خۆدەشارنەوە ؟

هەتا بوونەوەری زیندوو تایبەتمەندێتیەکی باشتری هەبێت بواری مانەوەی بە زیندوویەتی زیاتر دەبێت، لەوێشەوە بواری زۆربوونو هێشتنەوەی خەسڵەتەکانی زیاتر دەبێت. بەهۆی ئەم راستییەسادەیەوە چەندین جۆری بوونەوەران رێگەی تایبەتی خۆگونجاندنیان پەرەپێداوە تا یاریدەیان بدات خۆراکی خۆیان بەدەست بهێنن بەبێ ئەوەی خۆیان ببنە نێچیر بۆ بوونەوەرانی دیکە، یەکێك لەگرنگترین ئەو رێگایانەش خۆشاردنەوەیە یان داپۆشینی سروشتی، واتە توانای بوونەوەران لە خۆشاردنەوەیان لەبوونەوەرە درندەکان. وەك جۆرێك لە بۆقەکان کەپێی دەڵێن پارادۆ کسوفیلا بالمان کەلە مەدەغشقەر دەژین، رەنگەکەی قاوەییو زەردەو زبرە، کەیاریدەیان دەدات خۆیان لە قورو ڕەگی داری ئەو ژینگەیەی تێیدا دەژین بشارنەوەو دوژمنیان نەیانبینێت، چەند جۆرێکی بۆقی دیکە هەن کە دەتوانن رەنگی خۆیان بگۆڕن، بگرە شێوەشیان بەجۆرێك کەلەگەڵای دارەکان بچن!

هەندێك بوونەوەر یان ئاژەڵ هەن کە لە گۆڕینی رەنگو شێوەیاندا زۆر لێزانن، بەپێی رەنگی ئەو شوێنەی تیایدا دەبن، خۆیان دەگۆڕن، هەندێکی دیکەش هەن، خۆناشارنەوە، بەڵکو خۆ بەجۆرێك لوول دەدەن کەمەترسیداربن یان لەچاوی دوژمنیان بێ بایەخ بن.

ڕێگەی خۆشاردنەوە لە بوونەوەرێکەوە بۆیەکێکی دی دەگۆڕێت، لەوەشدا چەند هۆکارێك جۆری خۆ شاردنەوەکان دیاری دەکەن، یەکەم هۆکار بەندە بە فسیۆلۆژیاو ڕەفتاری بوونەوەرەکانەوە، چونکە ئەوانەی کوڵکدارن وەك ئەوانەی توێکڵدارن ناتوانن خۆبشارنەوە، ئەوانەش کە لە دەریاچە فراوانەکاندا مەلە دەکەن، ڕێگەی خۆشاردنەوەیان پەرەدەسێنێتو ئەویش جیاوازە لەو بوونەوەرو ئاژەڵانەی لەنێو دارەکاندا دەژین، دووەم هۆکار ئەو ژینگەیەیە کە بوونەوەرەکە تیایدا دەژیو لەزۆربەی حاڵەتەکاندا هۆکارێکی بەهێزە لەسروشتی خۆشاردنەوەدا، تەکنیکی خۆشاردنەوەکەش ئەوەیە ڕەنگو شێوەی بوونەوەرەکە وەك جێگەو دەووروبەرەکەی لێبێت، هۆکار یان ئامانجێکی دیکەی خۆشاردنەوە، ئەوەیە لە دوژمنان خۆیان بشارنەوە، واتە سروشتی دوژمنەکەش لەبەرچاو دەگیرێت، بۆنمونە هیچ مانایەك لەوەدا نییە بوونەوەرێك بەگۆڕینی ڕەنگی خۆی خۆی بشارێتەوە کە دوژمنەکەی توانای جیاکردنەوەی ڕەنگەکانی نەبێت!

زۆر لە بوونەوەرو ئاژەڵان خۆشاردنەوەی ڕەنگیان هەیە، هەریەك لە سمۆرەو بزنەکێوی‌و ژیشكو چەندینی دیکە ڕەنگیان بەزۆری (قاوەییە) کە لەرەنگی زەوی نزیکەو لەگەڵ

ڕەنگی قاوەیی دارەکانو خۆڵی دارستانەکاندا دەگونجێت، ماسی قرشو دۆلفینەکانیشو بوونەوەری دیکەی دەریایی ڕەنگێکی خاکی شینباویان هەیە کە یاریدەیان دەدات لەژێر تشکە بێدەنگەکانی ناو ئاودا خۆبشارنەوە.

دوورێگە بۆ بەرهەمهێنانی ڕەنگەکان لای بوونەوەرە زیندووەکان هەیە، یەکەمیان لەسەر ئاستی ئەو خانانە دێنەبەرهەم کە بۆیەی سروشتی بەرهەم دێنن بۆ گۆڕینی ڕەنگی بونەوەر لەرووی کیمیاییەوە، پێکهاتەی کیمیایی ئەم بۆیانەش دەبێتەهۆی مژینی ڕەنگە تایبەتییەکانی رووناکی لەگەڵ ڕەنگدانەوەی ڕەنگەکانی دیکەدا. ڕەنگی رووکەشی پێکهاتەی بۆیە لەدریژترین شەپۆلە رووناکییە بینراوەکان پێکدێت کە ڕەنگەکانی دیکە دەیدەنەوە، پێکهاتەکانی جەستەی بوونەوەرە زیندووەکان واکاردەکەن دەڵێی بڵاوبونەتەوەو رووناکی بینراوی دەورو بەریان دەیداتەوە، بەجۆرێك پێکهاتەی ڕەنگی دیاریکراو ڕەنگبداتەوە، وەك وورچی جەمسەرەکان کە لە ڕاستیدا پێستێکی ڕەشیان هەیە، بەڵام بە ڕەنگی سپی بەدەردەکەون، چونکە مووی نیمچەتەنکی جەستەیان هەیەو کاتێك رووناکی بەر مووەکان دەکەوێت وادەکات موەکان لاربنەوەو کاتی ڕەنگدانەوەی روناکیە لاربوەکەش ڕەنگی سپی لێوەبەرهەم دێنێت، لای هەندێك بوونەوەری خشۆك یان ئاژەڵە ووشکایی / ئاوییەکانو ئەو ماسییانەی ڕەنگیان سەوزە چینێکی پێستی یان کاژییان هەیە کە بۆیەی زەردیان تێدایە لەگەڵ چینێك بۆ پەرشکردنەوەی رووناکی تاوەکو ڕەنگدانەوەی ڕەنگی شینی لێبکەوێتەوە، کاتێك هەردوو چینەکە پێکەوە کاردەکەن ئەوا ڕەنگی سەوز بەرهەم دەهێنن.

هێشتنەوەی یان بۆماوەیی ئەم توانایەی ڕەنگ گۆڕینە ڕوودەدات، لەبەرئەوەی هەڵبژاردنی سروشتی بۆتە هۆی مانەوەی ئەو بوونەوەرانەی کەتوانای خۆ گونجاندنیان لەگەڵ ژینگەدا هەیە بەتایبەتیش کە هەمان ژینگە لەگەڵ گۆڕینی ووزەکاندا دەگۆڕێت، بۆنمونە ڕێوی جەمسەری باکوور لەبەهارو هاویندا ڕەنگی ڕەش دەبێت تاوەکو لەگەڵ ژینگەی دەوروبەریدا بگونجێت، بەڵام لە وەرزی پاییزو زستان دا ڕەنگەکەی بۆ سپی دەگۆڕێت تاوەکو لەگەڵ ڕەنگی ئەو بەفرو سەهۆڵەدا بگونجێت کەلەهەموو لایەکەوە دەوری داوە.

ئاشنا ئەحمەد لە (Iraqcenter) پەرچڤەی کردوە

کاریگەری خۆر بۆ سەر پێست

سۆفی لاکوست

- لەسەر کەناری دەریا یان لەسەر شاخ زیاتر ئەسمەر دەبیت؟

- لەسەر شاخ، چونکە تا لەسەر رووی دەریا بەرز بینەوە هێزی تیشکی سەروو بنەوشەیی زیاد دەکات، ٣٠٠ م بەرز بینەوە ٤ ٪ هێزەکەی زیاد دەکات.

- لە هەندێك وڵات زیاتر ئەسمەر دەبین؟

تا لە هێلی ئیستوا زیاتر نزیك بینەوە ئەوا زیاتر لەخۆر نزیك دەبینەوە، ئاوو هەوای وڵاتە ئیستواییەکان، ئاوو هەوایەکی گەرمو شێدارە.

لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە بەئاگا بین، چونکە تەپو تۆزو هەورەکان رێگە لە هەموو تیشکی سەروو بنەوشەیی ناگرن، بەڵام مەترسی ئەم تیشکە لە ناوچە خولگەییو ناوەندییەکان زیاتر دەبێت واتە لەو وڵاتانەی کە ئاوو هەواکەیان وشکە، ئەم ناوچانەش گەشتیارەکان زیاتر رووی تێدەکەن.

خۆر لەم شوێنانە لەوانەیە لە بەیانیەوە تاکو ئێوارە بە پرشنگداری بمێنێتەوەو ئەمەش ئەو کەسانە بە لای خۆیدا زیاتر رادەکێشێت کە حەز دەکەن ئەسمەر بن، لەبەر ئەوە پێویستە ئاگاداری تیشکی خۆر بین لەم ناوچانەدا.

- باشترین کات بۆ خۆدانە بەر خۆر؟

- باشترین کات بۆ خۆدانە بەر خۆرو بۆ ئەوەی پێست نەسوتێت بەیانیان یان دوانیوەڕوانە.

بۆ نمونە لە فەرەنسا لە وەرزی هاویندا تیشکی خۆر لە سەعات دووی نیوەڕۆدا بە ئەستوونی دەکەوێتە سەر زەوی‌و لە زستانیشدا لە سەعات یەکی نیوەڕۆ.

واتە تیشکی سەرو بنەوشەیی لەم کاتانەدا لەو پەڕی بەهێزی‌و توندیدایە. لەبەر ئەوە واباشە لە نێوان ١١ بۆ ٥ ی دوانیوەڕوان خۆتان نەدەنە بەر خۆر.

ئەگەر تیشکی (UVA) بە بەردەوامی بەدرێژایی رۆژ هەبێت ئەوا تیشکی (UVB) لەنێوان سەعات ١١ بەیانی‌و ٥ ی دوانیوەڕۆ زیاد دەکات.

- تیشکی سەرو بنەوشەیی بەهەمان هێزو توندی بە درێژایی ساڵ هەیە؟

کاتێك هێلی دەرکەوتووی رۆیشتنی خۆر لە ئاسۆوە لەو پەڕی بەرزیدایە، ئەو کاتە ئەو ماوەیەی کە تیشکی سەروو بنەوشەیی دەیبڕێت تا دەگاتە ئێمە کورترین ماوە دەبێت. لەبەر ئەوە کاریگەری‌و زیانی تیشکی خۆر لەو ماوەیەدا زۆر

بۆ دیاری دەکات کە خاوەنی کارایيەکی بەهێزن. پێویستە لە کاتی خواردنی هەندێك دەرماندا بە ئاگا بین خۆمان نەدەینە بەر خۆر، چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی هەستیاری لەکاتی بەرکەوتن بەتیشکی خۆر، چونکە خۆدانەبەر خۆر لەگەڵ هەندێك دەرماندا ناگونجێت، بەتایبەتی دەرمانی دژە خەمۆکی‌و دژە سکپڕی‌و هەندێك عەترو رووەکی وەك ئۆفاریقۆن لەشێوەی کەپسولدا. لەبەر ئەوە ئەگەر دەتەوێت لە پەڵەو ماڵەی دەم‌و چاو یان هەستیاری یان گیرو گرفت لەچاودا بەدوور بیت، پێویستە لەکاتی بەکارهێنانی ئەو دەرمان‌و ماددانەدا خۆت نەدەیتە بەر خۆر.

- سودەکانی خۆر بۆ لەش چییە؟

یارمەتی لەش دەدات بۆ دروستکردنی ڤیتامینی D لە لەشدا، هەروەها تیشکی سەروو بنەوشەیی لە چارەسەر کردنی هەندێك نەخۆشی پێستدا بەسوودە وەك لە نەخۆشی سەدەفی پێست (توێژ فرێدانی پێست)و ئەکزیما، هەروەها بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ کاردەکاتە سەر مەزاج لەبەر ئەوە رۆڵێکی سەرەکی دەبینێت لە چارەسەر کردنی حاڵەتی خەمۆکی وەرزی. هەندێك ناوچەی لەش زیاتر لەوانی دی کاریگەر دەبێت؟ بەڵی، هەندێك شوێن زیاتر کاریگەر دەبێت‌و زیاتر تووشی خۆر بەرکەوتن دەبێت کە ئەمانەن: گوێچکە، پشتی قۆڵ، ناوچەی پشت ئەژنۆ، ئەم ناوچانە زۆر کات لەکاتی چەورکردنی پێست بە ماددەی پارێزەر دژی خۆر لەیادی دەکەین، بۆ ئەوەی هیچ شوێنێکی لەشمان لەبیر نەچێت واباشە دوو جار کرێمی لێبدەین‌و هەر جار نیو سەعاتی بەین بێت.

- پێویستە بەردەوام بە کرێمی دژە خۆر جەستەمان چەو بکەین؟

واباشە کرێم یان شیری دژە خۆر هەر دوو سەعات جارێك بەکار بێنین ئەگەر لەسەر کەناری دەریا بووین، بەتایبەتی ئەگەر خۆمان لە ئاودا نقووم کرد بوو، یان پێستمان زۆر سپی‌و هەستیار بوو.

- پێویستە چینێکی ئەستور لە کرێم بدەین لە لەشمان؟

دەبێت ٢ ملگم لەو کرێمە بۆ هەر (سم ٢) یەك لە پێست بەکار بێنین واتە بۆ هەر جارێك نزیکی چارەگێکی شووشەکە. هەوڵ مەدە رەزیلی تیادا بکەیت بەڵکو بەشێوەیەکی تێرو تەواوو بری زۆر بەکاربێنە.

تەلار ساڵح لە کتێبی (الجمال والعناية الطبيعية بالوجه)ەوە پەرچڤەی کردووە

بەهێزەو پێویستە لە هەموو کاتەکانی دیکە زیاتر لێی بەئاگا بین (واتە لە مانگی حوزەیران لە فەرەنسا بۆ نمونە).

- بەرکەوتنی خۆر زوو روودەدات؟ پێستی سپی لە ماوەی یەك چارەکە سەعاتدا توشی بەرکەوتنی خۆر دەبێت بێ ئەوەی لە ساتی روودانیدا ئەو کەسە خۆی هەستی پێ بکات.

- لەبەر سێبەردا ئەسمەر دەبین؟

بەڵی، چەتر یان کڵاو پارێزگاری تەواومان لە خۆر بۆ زامن ناکات، هەرچەندە رێگە لە تیشکی سەروو بنەوشەیی دەگرێت، بەڵام ئەم تیشکە لەسەر رووی زەوی‌و لەژێر چەترەکەوە هەر دەدرێتەوە.

- بە وەستاوی یان بێ جوڵە هەر ئەسمەر دەبین؟

تەنانەت ئەگەر بەو پەڕی خێرایی رابکەین هەر ناتوانین بەر لە تیشکی سەروو بنەوشەیی‌و بەرکەوتنی خۆر بگرین، چونکە تیشکی خۆر لە هەموو شوێنێك هەیەو لە کاتی وەستان یان جوڵەدا بەهەمان پلە روبەرووی تیشکی خۆر دەبینەوەو دەشێت ئەسمەر ببین یان پێستمان بسوتێت.

- جل‌و بەرگ لە تیشکی سەروو بنەوشەیی دەمانپارێزێت؟

جل‌و بەرگ لە سەدا سەد لە خۆر نامان پارێزێت بە تایبەتی ئەگەر تەڕ بوو، تەنها قوماشی لۆکەی وشك‌و ئەستور باشترین پارێزگاریمان بۆ دەستەبەر دەکات.

- رێگری پزیشکی هەیە بۆ خۆدانە بەر خۆر؟

لەوانەیە هەندێك رێگری پزیشکی هەبێت‌و وا پێویست بکات لەو کاتانەدا خۆت لە تیشکی خۆر بپارێزیت، لەم حاڵەتەدا پزیشك کرێم یان ئامادەکراوی خۆ پاراستن لە تیشکی خۆرت

زیپکەی هەرزەکاری

Acne vulgaris

دکتۆر کەمال حسینساڵح

پسپۆڕ لە نەخۆشییەکانی جوانکاری – قەتەر

زیبکەی تەمەنی هەرزەکاری (عازەبە) جۆرێکە لە جۆرەکانی زیبکەی پێستو لەسەر دەمو چاو هەندێك شوێنی دیکەی لەش وەك سەرسنگو گەردەن، دەردەکەوێت لەدوای تەمەنی رەسیوبوون تا 25 بۆ 35 ساڵ واتە قۆناغی گەنجێتی دەمێنێتەوە، لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی جیاوازەو هەردوو توخمەکە تووشی دەبن، ئەم زیبکانە بەچەند قۆناغێکدا تێپەڕ دەبن یان لە قۆناغی چالاکەوە active بۆ قۆناغی برین تێپەڕ دەبێت، ئەو شوێنەوارانەی کە ئەم زیبکانە بەجێیدەهێڵن زۆر قوڵنو دەمو چاو تێکدەدەن.

- ئەم زیبکانە چین ؟

بەهۆی هەڵئاوسان لە رژێنەکانی لە پێستدا بڵاوبوونەتەوە، لە ئەنجامی زیادبوونی بڕی ئەو دەردراوانەی دەری دەدەن گیرانی کەناڵەکانی دەرەوەی و هەوکردنی پێستەوە، ئەو زیبکانە دروستدەبن.

- هۆکارە یارمەتیدەرەکان بۆ دەرکەوتنی:

لە راستیدا کۆمەڵێك هۆکار دەبنە هۆی زیادکردنی ئەگەری دەرکەوتنی ئەم زیبکانە وەك:

هۆکاری بۆماوەیی (خێزانی) :هەندێك حاڵەتی ئەم زیبکانە لەناو نەوەی هەندێك خێزاندا بلاوە، بەپێی هەندێك لێکۆڵینەوە هۆکارەکانی بۆ هۆکاری جینی یان ژینگەیی دەگەڕێتەوە کە بەرپرسن لەجۆرو ژمارەی ئەم رژێنانە یان زیادبوونی دەردراوەکانی یان هۆکارەکانی دەرکەوتنی نەزانراون.

هەوکردنی پێست: ئەم رژێنانە دووچاری هەندێك هەوکردنی بەکتری دەبن کە لەوانەیە ببنە هۆی هەڵئاوسانی ئەم رژێنانەو گیرانی کەناڵە وردەکانی.

جۆری خواردن: هەندێك لێکۆڵینەوەی پزیشکی جەخت لەو راستییە دەکەن کە هەندێك خۆراکی وەك چەوریو شیرینیو داودەرمانی چێشت پەیوەندییان بە دەردانی ئەم رژێنانەوە هەیە.

ئاوو هەوای گەرمو شێدار: لێکۆڵینەوەی دیکە هەیە ئاشکرایکردووە ئەم زیبکانە لە ئاوو هەوای گەرمدا زۆردەبن ئەویش بەهۆی زۆربوونی هەوکردنی پێستو گیرانی کەناڵەکانی ئەم رژێنانە.

تێکچوونی هۆڕمۆنەکان: لە هەندێك حاڵەتی نەخۆشیدا کاتێك هاوسەنگی هۆڕمۆنەکان تێك دەچن وەك دروستبوونی

رژێنانەو خاوێنکردنەوەی پێست لەتەپو تۆزو بەکتریای سەر پێست.

-نابێت ئەو زیبکانە بگوشرێن یان فشار بخرێتە سەرییان بە نیازی پاککردنەوەیان، چونکە ئەم کارە دەبێتە هۆی زیادکردنی هەوی پێست یان سوتانەوەیی و بەمەش ماکەکانی ئەم زیبکانە زیاد دەبن و لە داهاتوودا شوێنەواری قوڵ بەجێدێڵن.

- کەمخواردنی خۆراکی چەورو شیرینی بەتایبەتی لە رۆژانی ماوەی سوری مانگانەدا.

- خۆنەدانە بەر تیشکی خۆر بۆ ماوەی دوورو درێژ بە تایبەتی لە وەرزی هاویندا.

- زیادەرۆیی نەکردن لە بەکارهێنانی هۆیەکانی جوانکاری و ئارایشت و رەچاوکردنی بەکارهێنانی ئەو جۆرانە لەگەڵ پێستدا دەگونجێن.

- زۆر خواردنەوەی ئاوو شلەمەنی و میوەو سەوزەی

تورەکەی سەرهێلکەدان یان گۆڕانی هۆرمۆنەکان لەکاتی سوری مانگانەدا.

دەرمان: زۆر دەرمان هەن کە هۆرمۆن یان چالاککەرەوەیان تێدایە یان دەرمانی دژە سکپڕی، ئەمانە رۆڵییان لە زیادبوونی زیبکەدا هەیە.

هۆکارەکانی جوانکاری و ئارایشت: بەکارهێنانی ئەم هۆکارانە بەزۆری یان هەندێك جۆری خراپ یان نەگونجاو لەگەڵ پێستدا لەوانەیە ببێتە هۆی زیادبوونی حاڵەتەکانی توشبوون بە زیبکە لە هەندێك کەسدا.

باری دەروونی: هەندێك لێکۆڵینەوە جەخت لەوە دەکەن باری دەروونی یارمەتیدەرە لە خێرایی بڵاوبوونەوەی ئەم زیبکانە.

رێگەکانی خۆپاراستن:

- لە هەندێك حاڵەتدا دەکرێت بڵاوبوونەوەی ئەم زیبکانەو کاریگەری نێگەتیڤییان کە لەسەر پێست بەجێدەهێڵن کەمبکرێنەوە ئەویش لە رێگەی شتنی دەمو چاو رۆژانە بەهۆی ئاوی گەرمو جۆرێك لە سابونی سروشتی یان سابونی منداڵ کە لە هەموو ئەو مادانە کە پێست دەوروژێنن یان بەکارهێنانی بەپێی رێنماییەکانی پزیشکی پسپۆر بەتایبەتی لەو کەسانەدا کە پێستیان چەورە بۆ لابردنی ئەو چەورییە کەڵەکەبووەی سەر پێست رێگە گرتن لە گیرانی کەناڵە بچوکەکانی ئەم

دەوڵەمەند بە ڤیتامینەکان.

- بەکارنەهێنانی دەرمان وهۆرمۆنەکان تەنیا بە راوێژی پزیشکی پسپۆر نەبێت.

چارەسەر:

-1 بۆ حاڵەتە سادەکان:

- دەکرێت هەندێك لە ماددەو ئامادەکراوی پزیشکی بەکاربێت، بەڵام بێگومان پێویستە لەژێر چاودێری پزیشکیدابێت، ئەو ماددانە بەشێوەیەکی شوێنگەیی بەکاردێت، واتە دەدرێن لەو شوێنانەی زیبکەیان لێهاتووەو ئەمانە یارمەتی پێستەکە دەدەن بۆ کردنەوەی کونیلە داخراوەکان بەتەنیا ئەمانە بەکاردێت یان لەگەڵ دژە تەندا ئەویش بەپێی بریاری پزیشك.

- بەکارهێنانی هەندێك ئەو دەرمانانەی دەردانی چەوری ئەم رژێنانە کەم دەکەنەوە، بێگومان لەژێر راوێژی پزیشکدا.

- بەکارهێنانی دژە تەن لە رێگەی دەمەوە وەك پێکهاتەکانی تتراسایکلین یان مبسریم و. ..هتد بەپێی رای پزیشك.

- پرواندنی کیمیاوی بەهۆی هەندێك دەرمانەوە بۆ لابردنی کاریگەرە سادەکانی ئەو زیبکانە.

-2 چارەسەر کاریگەرو شوێنەواری ئەم زیبکانە:

ئەم کارە بەهۆی نەشتەرگەری جوانکارییەوە ئەنجام دەدرێت لە رێگەی بەنجی شوێنگەیی یان گشتییەوە بەپێی راو هەڵسەنگاندنی ئەو پزیشکەی نەشتەرگەرییەکە ئەنجام دەدات و توانا و ئاستی بەرگەگرتنی نەخۆش.

کرداری سەنفەرە

Dermobrassion: ئەمەش رێگەیەکە بۆ لابردنی توێژاڵی سەرەوەی پێست بەیەك قۆناغ یان چەند قۆناغێك بەپێی بریاری پزیشك، ئەم کردارەش چەند جۆرێکە:

-1 سەنفەرەی میکانیکی: بەدەست لە لایەن هەندێك پزیشکی پسپۆڕەوە بە بەکارهێنانی کاغەزی شووشەیی لە ناوچەیەکی بچوکدا، ئەنجامدەدرێت.

-2 سەنفەرەی کارەبایی: بەهۆی ئامێری کارەبایی تایبەت و بۆ ناوچەی بەرفراوان لە روخساردا دەکرێت.

-3 سەنفەرە بە لەیزەر: توێژاڵی سەرەوەی پێست لادەبرێت و بە راوێژو چاودێری پزیشکێکی خاوەن ئەزموون ئەنجامدەدرێت.

دوای نەشتەرگەری:

- نەخۆش بۆ ماوەی 45 رۆژ یان زیاتر نابێت تیشکی خۆر لێی بدات ئەویش بەپێی کەس و ئاوو هەواو دەگۆرێت، لەبەر ئەوە واباشترە تەنیا لە وەرزی زستاندا ئەم نەشتەرگەرییانە ئەنجامبدرێت.

- شتنی دەم و چاو بە ئاوو سابونی سروشتی کە لە هەموو مادەیەکی کیمیایی بەدەر بێت.

- دەکرێت ماددەی خۆپارێز دژی تیشکی خۆر بەکاربێت کە SP.F ی تیادایەو ئەویش بەچەند پلەیەك بەپێی رای پزیشك و جۆری پێستەکە.

- بەکارهێنانی هەندێك هەتوانی پزیشکی یان دژە تەنی پێست یان وەستێنەری هەوکردن ئەویش بەپێی رێنماییەکانی پزیشك.

لوقمان غەفور لە (الشرق الاوسط)ەوە پەرچڤەی کردووە

چاندنی دڵ

دکتۆر عەدنان رەشید

نەشتەرگەری چاندنی دڵ بەتاکە چارەسەری سەرکەوتوو دادەنرێت بۆهەندێك لەو نەخۆشیانەی دڵ کە لەتوانادا نەبێت بەهۆی دەرمان یان نەشتەرگەرییەوە چارەسەر بکرێت.

ئەم رێگایە لەچوار چێوەی توێژینەوەو ئەزمونەکانەوە دەرچووە بۆئەوەی ببێت بە رێگایەك بۆ رزگارکردنی ژیانی مرۆڤێك کەهیچ رێگایەکی دیکەی نییە لەبەرئەوە مردن چاوەرێی دەکات.

بیرۆکەی چاندنی دڵ پاش سەرکەوتنەکەی (ئالکس کاریلی فەرەنسی) کەلەساڵی (١٩٠٥) دا بەدەستی هێنا بۆتە راستیەکی بەرجەستە، ئەویش ئەوەبوو کەدڵی سەگێکی لە دڵی سەگێکی دیکەدا چاند بێئەوەی دڵی یەکەم دەربهێنێت بەمەبەستی یارمەتیدانی دڵی یەکەم.

لە ساڵی (١٩٤٦) دا (فلادیمیر دیمیکرۆڤ)ی روسی توانی نەشتەرگەرییەکی تاقیکاری ئەنجام بدات لەسەر ئاژەڵ ئەویش بەچاندنی دڵێك لە سنگدا بەتەنیشت دڵێکی نەخۆشەوە.

لەساڵی ١٩٦٠ دا (شاموی ولور) توانی نەشتەرگەرییەکی تاقیکاری لەسەر سەگێك ئەنجامبدات ئەویش بەدەرهێنانی دڵی سەگەکەو دانانی دڵی سەگێکی دی لە جێگای دا.

هەروەها سەرەتای چاندنی دڵی ئاژەڵ لە جێگای دڵی مرۆڤ بۆ ساڵی ١٩٦٤ دەگەرێتەوە کاتێك (جیمس هاردی) هەوڵی دا بۆ دانانی دڵی شەمپازییەك لە جێگای دڵی پەککەوتووی مرۆڤێك، بەڵام سەرنەکەوتو مرۆڤە نەخۆشەکە بە چەند سەعاتێکی کەم پاش نەشتەرگەرییەکە گیانی لەدەست دا.

چونکە لەشی ئەو مرۆڤە بەخێراییو کتو پری ئەو تەنە نامۆیەی رەتکردەوە، ئەم حاڵەتە پێی دەوترێت ئەستەمی لە قبوڵکردنی بایۆلۆژی.

بەڵام لە رێکەوتی ١٩٦٧/١٢/٣ دا یەکەم نەشتەرگەری چاندنی دڵ لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دی لەدایك بوو لەسەر دەستی نەشتەرگەر (کریستیان برنارد) لەباشوری ئەفریقیادا.

لەم لێکۆڵینەوەو تاقیکارییانەدا دوورێگری گرنگ هەبوون، ئەوانیش رەتکردنەوەی بەرگریو چۆنیەتی گەیاندنی دەمارەخانەکانە بۆ دڵە چێنراوەکە. لە رەتکردنەوەی بەرگری دا ئەوەیە کەلەشی وەرگر بەکردارێکی بەرگری ئاڵۆز ئەو ئەندامە نامۆیە قبوڵ ناکات. کەئەمەش دووجۆرە توندوتیژو درێژخایەن، زاناکان نەیانتوانیوە بەسەرئەم دیاردەیەدا زاڵ بنو بەتەواوەتی بنبری بکەن. بەڵام لەساڵی ١٩٨٠ دا زانا(بوریل) توانی دژەتەن (کلوسبورین) بۆئەو رەتکردنەوە بەرگرییانە دابنێت کەئەمەش بە

جۆرەبازدانێكی گرنگ دادەنرێت نەك تەنها لە چاندنی دڵ دا بەڵكو لە چاندنی ئەندامەكانی دیكەی لەشیشدا، چونكە بێ دژەتەن بۆ رەتكردنەوەی بەرگری نەخۆش كەپاش ئەنجامدانی نەشتەرگەری چاندن ناتوانێت لە ٢١ رۆژ زیاتر بژی.

لەرێگری دووەمدا كەچۆنێتی گەیاندنی دەمارەخانەكانە بەدڵە چێنراوەكە، دەركەوتووە دڵ دەتوانێت بێ ئەو دەمارەخانانەش لەسەر كارەكەی بەردەوام بێت، چونكە پاش چاندن بە چەند مانگێك خۆبەخۆ دەمارە خانەكان بەیەكەوە دەنوسێنەوە.

كەی دڵ دەچێنرێت:

چاندنی دڵ رێساو یاسای دیاریكراوی تایبەتی هەیەكەپاش بەدواداچونێكی دورودرێژو شارەزایی سەدەها مەڵبەندی

نەشتەرگەری دڵ لەجیهاندا دانراون، كە گرنگترینیان ئەمانەن:

١- كاتێك دڵەماسولكەكانی نەخۆشەكە بەتەواوەتی پەكیان كەوتبێتو بەهیچ شێوەیەك چارەسەری پزیشكیو نەشتەرگەری سوودی نەبێت یان بابڵێین نەخۆش بەتەواوەتی بێ هیوا بووەو كۆتایی ژیانی نزیك بۆتەوە.

٢- كەمی ئاودانی دڵ بەشێوەیەك كەناكرێت لە رێگەی نەشتەرگەرییەوە چارەسەربكرێت بەهۆی ئەو گیرانانەی لەزۆربەی خوێن بەرەكاندا لەچەند ناوچەیەكدا روویداوە. كەئەمەش دەبێتەهۆی بێهێزییەكی زۆر لەدڵە ماسولكەدا.

٣- نەخۆشیە زكماكیەكانی دڵ لە منداڵدا، كەناتوانرێت بەنەشتەرگەری راست بكرێتەوە، بەتایبەتی ئەوانەی لەقۆناغی كۆتاییدا زیاتر بۆحاڵەتی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنبەرەكانی سنگ پەرە دەسێنن كەدەچێتەریزی كۆنیشانەی ئیزنمنجر.

رێگاكانی نەشتەرگەری:

دەتوانرێت نەشتەرگەری چاندنی دڵ بەیەكێك لەم رێگایانە ئەنجام بدرێت :

١- چاندنی دڵ رێك لەجێگەی دڵی نەخۆش دا(orthotropic)، لەم كاتەدا دڵی وەرگر لادەبرێت ودڵە بەخشراوەكە لەجێگایدا لەشوێنی سروشتی دڵ لەناو سنگدا دەچێنرێت.

٢- چاندنی دڵ لەتەنیشت دڵە نەخۆشەكەوە (Heterotropic) لەم كاتەدا دڵی نەخۆش لە جێگای خۆیدا دەمێنێتەوە دڵەچێنراوەكەش لەتەنیشتی لای راستیەوە لەبۆشایی سنگدا دەچێنرێت.

هەرچەندە لەهەردوو رێگاكەدا لایەنی باشو لایەنی خراپ هەیە، بەڵام بەگشتی جۆری یەكەم واتە(orthotropic) بەباشتر دادەنرێت تەنیا لەو كاتەدا نەبێت كەبەرگری سییەكان زۆر بەرزبێت جۆری دووەم بەباشتر دەزانرێت.

ئەوەی شایەنی باسەو بەهۆی ئەو لێكۆڵینەوانەی كەلەسەر ئەوكەسانە كراوە كەدڵی زیندوویان بۆ چاندوون، بینراوە كەشێوەی ژیانیان لەرووی تەندروستیو دەرونیو كۆمەڵایەتیەوە تارادەیەك

باشتر دەبێت هەرچەندە ٧٠٪ ی ئەوانەش پاش ساڵێك دوای ئەنجام دانی نەشتەرگەرییەکە گیانیان لەدەست دەدەن هەروەها ٨٥٪ یش تا پێنج ساڵ دوای نەشتەرگەرییەکە دەتوانن بژین.

لێرەدا خاڵێکی گرنگ هەیە ئەویش ئەوەیە کەپاش سێ هەفتە لەئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکە نمونەیەك لە توێی دڵ وەردەگیرێت (کەتوێی ناوپۆشی دڵە) تاکو بەشێوەیەکی هستۆلۆژی لێکۆڵینەوەی لەسەر بکرێت بۆ دڵنیابوون لەوەی کەرەتکردنەوەی بەرگری پەیدابووە یاخود پەیدانەبووە، ئەمانەی کەباسکران پەیوەندی هەبوو بەچاندنی دڵێکی زیندوو، بەڵام بۆ چاندنی دڵێکی نازیندوو (پلاستیکی) کەلەلداهاتوودا دەبێتە چارەسەرێکی بنەرەتی بۆئەو گرفتانەی کەدێتە ڕێگای چاندنی دڵی زیندوو یان هەتا ئەگەر وەك هەنگاوێکی کاتی ژیان مسۆگەر دەکات بۆئەوانەی کەژیانیان لەمەترسیدایە تائەوکاتەی دڵێکی زیندووی دەست دەکەوێت.هەموو مەرجەکانی چاندنی تیادا بەدی دەکرێت، یەکەم کەس کەبیرۆکەی دروستکردنی دڵی پلاستیکی داهێنا لەجیاتی دڵێکی پەککەوتووی مرۆڤ نەشتەرگەرییەکەی (شامۆی) بوو لەشەستەکاندا، دوای ئەو (کان کولی) هیوستنی بوو کەبەیەکەم کەس دادەنرێت کە دڵێکی پلاستیکی چاند بۆ مرۆڤێكو بۆ ماوەی (٥٤) سەعات لە ژیاندا مایەوە، لەوساتەوە لێکۆڵینەوەو تاقیکردنەوە دەستی پێ کردوەو هەنگاو بەهەنگاو بەرەو باشتر دەچێتو دڵی پلاستیکی چاکتر دروست دەکرێت.

لەساڵی (١٩٧٩) دا(کولف) لەچاندنی دڵی پلاستیکی بۆ مانگایەك سەرکەوتنی بەدەستهێنا کەبەهۆی ئامێرێکی تەنکەوە بەپەستانی هەوا ئیشی دەکرد لە جێگای دڵی مانگاکە دانراوە بۆ ماوەی (٢٢١) ڕۆژ ژیاو شۆڕشێکی لەژیانی پزیشکیدا هەڵگیرساند بەتایبەتی لەنەشتەرگەری دڵدا.

پێداویستیە پزیشکیەکانی چاندنی دڵی پلاستیکی بۆ مرۆڤ زۆر سنوردارە مەگەر لەکاتێکدا نەخۆشێك پێویستی بەچاندنی دڵ بێتو دڵی وەك خۆی دەست نەکەوێت، ئەویش بەهۆی جۆری خوێنەکەی یان هەندێك هۆکاری دیکە، لەوکاتەدا دەبێت بەپەلە فریای بکەوی دڵی پلاستیکی بۆ بچێنرێت هەتا ئەو کاتەی دڵێکی زیندوویان دەست دەکەوێت.

زۆرترین بەکارهێنانی دڵە پلاستیکیەکان لە جۆری (جارفیك٧)، بەڵام مەترسیدارترین گرفت کەتووشی ئەم نەشتەرگەرییە دێت شیبونەوەی خوێنە، ئەو هەوکردنانەیە کەتوشی نەخۆش دەبن بەهۆی ئەو وایەرانەوە کەلەسنگییەوە دەردەچن بۆئەوەی دڵە پلاستیکیەکە ئیش پێ بکات لەسەروو ئەوانەشەوە جوڵەی نەخۆشەکە سنورداردەبێت بەپێی درێژی ئەو وایەرانە دەبێت کەبەئامێری ئیشپێکردنی دڵەکەوە بەندە.

لەبەرئەم هۆیانە شارەزایان بیریان لەوە کردۆتەوە کە دڵێکی پلاستیکی وا بچێنن کە بەشەحنێکی کارەبایی وا ئیش بکات نەخۆشەکە بتوانێت لەگەڵ خۆی هەڵی بگرێت.

هەندێك کەس پرسیاردەکەن دەڵێن ئاخۆ ئەو کەسانەی نەشتەرگەرییەکەیان بۆ دەکرێت مەڵبەندی خۆشەویستیو ئازایەتی لەدەست دەدەن ؟ (چونکە وەك دەڵێن ئەوانەی خاوەنی جەستەو ئیرادەی بەهێزن دڵیان بەهێزە) بۆ وەڵام دانەوەی ئەم پرسیارەش دەڵێین دڵ تەنها ترومپایەکە بۆ خوێن هەرکاتێك لەئیش کەوت دەتوانرێت بگۆڕێت.

تائێستاش توێژینەوەو لێکۆڵینەوە بەردەوامە بۆ پەرەپێدانی ئەمجۆرە نەشتەرگەرییە بۆ چاکردنی چۆنیەتی ئەنجامدانیو چاکردنی ژیانی توشبووان بەم نەخۆشییە.

ئەو مەرجانەی کە پێویستە هەبن لەوەرگرو بەخشەردا ئەمانەن:

❖ وەرگر:

١- دەبێت وەرگر تەمەنی لە ٥٠ ساڵ کەمتر بێت.

٢- دەبێت فرمانی ئەندامەکانی دیکەی سروشتی بن یان لەبارێکدابێت بتوانرێت بگەڕێنرێتەوە بۆ کاری سروشتی.

٣-نابێت توشی هیچ نەخۆشیەکی کۆئەندامی بوبێت کە چاوەڕوانی چاکبوونەوەی لێنەکرێت.

٤- لەمانە هەمووی گرنگتر باری دەروونی نەخۆشەکەیەو چەندێتی باوەڕهێنانی بە بیرۆکەی چاندنەکەیە.

بەخشەر :

١- دەبێت ئەو کەسە لەباری مردنی دەماغیدا بێت.

٢- دەبێت تەمەنی بەخشەر لە نێوان ٣٥ -٤٠ ساڵدا بێت.

٣- دڵی باش بێتو توشی هیچ نەخۆشیەکی هەوکردن وکۆئەندامو وەرەمێکی پیس نەبوبێت. باشترین بەخشەر ئەوانەن کەتووشی کارەساتی وەك (دەماغە وەستێ کەدەبێتەهۆی مردنی دەماغی یان کارەساتی دەماغی تیژ).

هەروەك پێویستە جۆری خوێنی وەرگرو بەخشەر وەك یەك بن هەروەها پێویستە بەئاگابین لەوەی کە کێشو درێژی هەردوکیان بەنزیکەیی وەك یەك بن چونکە ئەمانە بۆسەرکەوتنی نەشتەرگەرییەکە، زۆرجێگەی بایەخن.

پەرچڤەی کنێرە عەلی ئەمین لە گۆڤاری (الصحة للجمیع)ەوە.

ژەهراوی بوونی سروشتی لەخۆراکدا

پەرچڤەی: سەربەست ئەحمەد عمر
یاریدەدەری ئەندازیاری کشتوکاڵی

خۆراك بریتییە لە تێکەڵەیەك لە ئاوێتەو توخمە کیمیاویەکان هەندێك لەو ئاوێتانە سروشتیان ژەهراوییە بەڵام زۆرجار ئەو ژەهراویە سروشتیە بەرێژەیەکی کەمە بەشێوەیەك کە نابێتە هۆی مردن چونکە بەرگری لەشی مرۆڤ دەتوانێت خۆی لێ رزگار بکات.خراپی ئامادەکردنی خۆراك یان خراپی هەڵگرتنی لەکەش‌و هەوایەکی گەرم‌و شێدار توشی لەناو چوون دەبێت‌و بە کاری بەکتریا یان کەڕوو زۆربەی ئاوێتەکانی دەگۆڕێت بۆ ژەهر بەڵام هەندێك خۆراك هەرچەندە پێکهاتەکەی دوورە لە پیس بوون یان خراپ بوون ,بەڵام لە سرووشتیدا مادەی ژەهراوی جیاوازی تێدایە، لەبەر ئەوە پێویستە گرنگی بەم بابەتە بدرێت هەروەك چۆن گرینگی بە پیس بوونی ژینگە دەدرێت چونکە خۆراك تێکەڵەیەکی کیمیاویە کاتێك کە دەیخۆین توشی مادە کیمیاویەکان دەبین‌و بەشێك لەو مادده کیمیاویانە لەلەشدا دەمێننەوە پێویستیان بە پشکنینی تاقیگەی کیمیاوی هەیە. بۆ نموونە قاوە بەلایەنی کەمەوە 350 ئاوێتەی کیمیاوی تێدایەو پەتاتە کە بەتێڕوانینی هەمووان ماددەیەکی پێك هاتە سادەیە بەلایەنی کەمەوە کەمەوە 150 ئاوێتەی کیمیاوی تێدایە. ئەم مادده زیان بەخش‌و ژەهراوویانە بەشێوەی سروشتی لە مادده خۆراکییەکاندا هەیە هەرچەندە لەلایەن رێکخراوە خۆراکییەکانی وەك رێکخراوی خۆراك‌و رێکخراوی دەرمانی ئەمریکی بۆنموونە رێگەی بەکارهێنانی پێدراوە،

ماددەی سافرول کە دەردەهێنرێت لە رەگی رووەکی سافرول بەکاردەهێنرێت وەك ماددەی بۆندار بۆ خۆراك لەلایەن رێکخراوی خۆراك‌و دەرمان بەکارهێنانی وەك زیاد کردن بۆ خۆراك بەیەك جاریی قەدەغەی کردوە چونکە برێکی زۆر لەو ماددەیە پەیوەندی هەیە بە نەخۆشی شێرپەنجەی جگەرەوە،لەگەڵ ئەوەشدا مرۆڤ ناتوانێت خۆی دەرباز بکات لەم جۆرە ماددانە بە هۆی بونیان بە برێکی کەم لە بەهاراتدا کە بەکاریان دەهێنین وەك لە بەکارهێنانی لە سپێناخ دا کە ترشی ئۆکسالیکی تێدایە بەڵام کەلەرم‌و خەرتەلەو کۆمەڵەی رووەکە سەر بە پیازیەکان ماددەی (Goitrogens) تێدایە کە هۆکاری ئاوسانی رژێنی دەرەقی ناژەهراویە بەهۆی رێگری لە مژینی توخمی یۆد لە ریخۆڵە دا,هەروەها هۆکاری لەدایك بوونی منداڵی ئەقڵ‌و لەشی گەشەی دوواکەوتووە لە ژنی دووگیاندا.هەروەها جۆرەکانی پاقلەمەنی کە ناودەبرێن بە

پاقلەمەنی ئەلیما (Limabeans) بڕێکی کەم لە ژەهری بکوژی تێدایە کە ناو دەبرێت بە سیانیدی هایدرۆجین (HCN) .ڤیتامینD,A ناودەبرێن بە ماددە بنچینەیەکانی ژیان بەڵام دەگۆڕدرێن بۆ ماددەی زیان بەخشی ژەهرای ئەگەر بە بڕێکی زۆر بەکاربهێنرێت, ڤیتامین A ئەگەر بە بڕێکی زۆر لەمنداڵی ساوا وە لە سەرەتای تەمەنی گەنجدا بەکاربهێنرێت دەبێتە هۆی زۆربوونی پەستانی ناوەوەی کەللەسەر ئەو بارەش ناودەبرێت بە شێرپەنجەی کەللەسەر لەوانەیە ببێتە هۆی ئەنجام دانی نەشتەرگەری گشتی لە کاتی پێویستدا.بەڵام پێدانی ڤیتامین D بە بڕێکی زۆر دەبێتە هۆی دڵ تیکەڵهەڵاتن و کەم بوونەوەی کێش و ماندوو بوون و میزکردنی زۆر و هەندێك ئەنجامی ترسناك لەوانە شێوانی پەیکەری لەش و شکانی هەمەجۆر لەگەڵ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و خڵتە گرتنی ڕیشاڵەنەرمەکانی وەك بۆریە خوێنی و گورچیلەکان.

بوونی ماددە ناژەهرەکان بەشێوەیەکی سروشتی لە ماددە خۆراکیەکان هەندێك جار دەبێتە ژەهر لەئەنجامی یەکگرتنی لەلەشدا بەماددەی دی بەو هۆیەوە زاناکان و توێژەرەوەکان ئاگاداریان بلاوکردۆتەوەو لەنموونە باوەکانی ئەم ماددە خۆراکیانە بریتیە لەچاندنی جۆرێك لەجۆرەکانی کەڕووی تازە کە بۆ خواردن دەگونجێت ناودەبرێت بە Corprinus ئەم کەڕووە ماددەیەکی کیمیاوی تێدایە ناودەبرێت بە Disulfiram ئەم ماددەیە ڕێگرە لە مژینی کهول و یەکگرتنی ئەم ماددەیە لەگەڵ کهول لەناو لەشدا دەبێتە هۆی زیانی سەخت لەسەر تەندروستی,بۆ زانیاری زیاتر کە چەندین جۆری جیاواز لە پەنیر و میوەی وەك مۆزوجۆرەکانی مەی ئەمیناتی Amines تێدایە هۆکاری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنە لە باری ئاسایدا ئەم ئەمیناتە لە ژێر کۆنترۆڵی ماددە کیمیاوەیەکاندان بە هۆی ئەنزیمی Monoamine oxidase ئەم ئەنزیمە زاڵ دەبێت بەسەر ئەو میناتە کە دەچێتە لەشەوە لەگەڵ خۆراك بەڵام هەندێك دەرمانی ئارام بەخش کاری ئەم ئەنزیمە پوچەڵ دەکاتەوە وای لێدەکات کاری ئەم ئەمیناتە بەرزبکاتەوە لەکاتی خواردنی لەگەڵ ئەو ماددە ئارام بەخشانە.لەوەوە ڕوونکردنەوەیەکمان دەست دەکەوێت کە هەندێك ماددەی خۆراکی ماددەی ژەهری تێدایە کاریگەری لەسەر ژیانی مرۆڤ هەیەو لەو کارانەی کە ئاستەنگە ئەوەیە خۆپاراستن و دوورکەوتنەوە ناکرێت لەم جۆرە خۆراکانە بە گشتی ,بەلام جۆری مەترسییەکانی دەتوانرێت پشتی پێ ببەسترێت لەو جۆرە خۆراکانە بەشێوەیەکی گشتی.دۆزینەوەی پێکهاتەی خۆراك و ماددەکانی ناوی پشت دەبەستێت بەشیکردنەوە کیمیاویەکان و تاقیکردنەوەی ماددەکان لەسەر ئاژەڵی تاقیگەو توێژینەوەو کاریگەرە دوورو نزیکەکانیان لە ژیانی بوونەوەری زیندوو دا.لەوەوە گرینگیەکی زۆری تایبەت دەدرێت بە ماددە زیادکراوەکان بۆ خۆراك و وە ماددە کیمیاوییە بەکارهێنراوەکان لە بواری کشت و کاڵ دا,لەو بڕیارانەی لەسەر بێگەردی خۆراك و بێگەردی ئەو ماددانەی لە پێکهاتەو دروست بوونی ماددە خۆراکییەکاندا هەیە بۆ دڵنیایی زۆرتر یان کەمتر لە ماددە زیادکراوەکان بۆ خۆراك پشت دەبەستێت بە شیکردنەوە کیماوییەکان و تاقیکردنەوەکان لەسەر ئاژەڵی تاقیگەو چۆنیەتی بەکارهێنان و بارودۆخ بەکارهێنانی ماددە خۆراکییەکان کەدەبێتە هۆی مەترسی,لەو ماوەی چونە ناویەکەدا لە دیاری کردنی بێگەردی ماددە خۆراکیەکان لەژێر بارودۆخە جیاوازەکاندا وەڵامی دەدەینەوە بەگرتنەبەری هەندێك هەنگاوی سادە بۆ ڕزگاربوون لە زیانەکانی و دابینکردنی بێ گەردی لە ژەهر لەوانە:

1. خۆپاراستن لە خواردنی خواردەمەنی بۆگەنبوو کە بۆنێکی ناپەسەندی هەیە یان خواردن کۆڕانکاری بەسەر داهات بێت یان تێبینی کردنی لە کاتی هەڵپچڕینی ئەو قوتووەی کە ماددە خۆراکییەکەی تێدایە یان لەکاتی ڕوودانی هەر گومانێك لە بێ گەردی خۆراکدا.
2. پابەند بوون بە خواردنی خۆراکی هەمەجۆر دوورکەوتنەوە لە زۆر یان پشت پێبەستن بە خواردنی جۆرێکی دیاریکراو لە خۆراك بەتەنها هەروەها دوورکەوتنەوە لە خۆراکی نامۆ و ئاڵۆز.
3. سەردانی پزیشك بکرێت لە کاتی ڕوودانی هەر نیشانەیەکی دووبارەبوو لە وانەی کە باسکرا ئەگەر گومان لە بوونی پەیوەندی نێوان ڕوودانی ئەم نیشانانەو خواردنی جۆرێکی دیاریکراو لە خۆراك هەبوو.

یەکەم: ژەهراوی بوون بەکەڕوو Mushroom

بەئاسانی ناتوانین جۆرەکانی کەڕووی ژەهر لە جۆرەکانی کەڕووی ناژەهر جیابکەینەوە چونکە زۆر لێك دەچن تەنها ئەو کەسانە دەتوانن کە سەلیقەو شارەزایەکی زۆریان هەیەو بۆخۆلادان لە ژەهراووی بوون بە کەڕوو پێویستە کڕینی خواردنەکان لە سەرچاوەیەکی باوەڕپێکراوەوە بێت

نابێت ئەو قارچکانە بخوورێن کە لە باخچەو دەورووبەریماڵەکاندا هەیە لەبەر ئەگەری ژەهراووی بوونیان. ژەهری کەڕوو دادانرێت لە جۆری بەرهەم هێنی خانەکانی ناوەوەواتە (Endotoxin) وە ژەهراووی بوون لە جۆری ژەهری ناوەوە بەرهەم دێت لە ئەنجامی خواردنی بەشەکانی کەڕوو یان لەشە بەریەکان یان بەکارهێنانی لەشەبەردینەکانی وەك کەڕووی (Claviceps purpurea)کە ئەم لەشە بەردینانە (sclerotia) ژمارەیەك لە ئاوێتە تفتە ژەهرەکانی Alkaloides تێدایەئەگەر بخورێت هۆکاری نەخۆشی توندە یان مردن ونیشانەکانی ژەهراووی بوون بەم جۆرە کەڕووە خۆی دەنوێنێت بە ووڕیو ڕشانەوەو کرژبوونی ماسولکەکانو گیرانی بۆریە خوێنەکانو لاوازبوونیانو لەوەشەوە گانگارین (Gangarene) پەیدادەبێت هەندێك جار دەبێتە هۆی وشك بوونی پەلەکان یان لەناوچوونی سەری پەنجەکان بەلام کاریگەریەکانی لەسەر کۆئەندامی دەمار دەبێتە هۆی کۆڵێنج کردنو وڕێنەو نەخۆشی دەردە باریکە.

لێرە کۆمەڵێکی دی لە کەڕوو هەیە ناو دەبرێت بە قارچك ژیانی زۆربەیان بە شێوەی گەندەخۆرییە هەندێکیان بۆ خواردن گونجاوە مرۆڤ دەیچێنێت بە مەبەستی خۆراك وە ژمارەیەك لە وانە ژەهرە بەشێوەی بەربلاو لە زۆربەی شوێنە جیاجیاکانی جیهان دا هەن هەندێك لەو جۆرانە بە بکوژ ناسراون.ئەگەر مرۆڤ بیان خوات توشی ژەهراوی بوونی زیان بەخش دەبێت لە تۆلەی بە نەزان خواردنی یان پاش تێکەڵبوونی لە نێوان ئەو جۆرانەی کە بۆ خواردن گونجاوە زۆربەی ئەو جۆرە قارچکە ژەهراووییانەی کە لە عێراقدا هەیە دەچنە ڕیزی جۆری قارچکی (Mushroum) کە شێوەی چەتری هەیە دابەش دەکرێن بە گوێرەی ڕەنگی سپۆراتەکانیان بۆ ئەم جۆرانەی خوارەوە:

1. کەڕووی (Agaricus) سپۆراتەکانی بە ڕەنگی وەنەوشەیی جیادەکرێتەوە زۆربەی جۆرەکانی ئەم جۆرە کەڕووە گونجاوە بۆ خواردن بەلام جۆرێکی هەیە لە جۆرەکانی دی دەچێت لەڕووی شێوەی دەرەوەی کە ڕەنگێکی سپی ڕوونی هەیە بەلام لەکاتی ڕووشانی یان بڕینی شلەیەکی زەرد دەردەدات لەبەر ئەوە بە کەڕووی ڕەنگ زەرد دەناسرێت (Yallow Stainig Fungus) ئەم جۆرە کەڕووی ژەهرە لە زۆربەی شوێنەکان هەیە تەنانەت لە باخچەی ماڵەوەشدا هەیە نیشانەکانی ژەهراوی بوونی بریتی یە لە ڕشانەوەو سك چونو ئێڵنج هاتن هەروەها نیشانەکانی بە ردەوام دەبێت بۆ زیاتر لە 3ڕۆژ.

2. کەڕووی ڕنگ سوور (Red Staining Fungus) لەکاتی بڕین یان ڕووشانی بەشەکانی شلەیەکی سوور دەردەکەوێت کە بریتی یە لە کەڕووی ژەهر لەگەڵ ڕۆنی خواردن لەیەك دەچن لە کێڵگەو شوێنی پەروەردەکردنی قارچك دا هەیە کاریگەری گشتی هەیە لەوانەیە بکوژ بێت ,نیشانەکانی دەردەکەوێت پاش 30-15 خولەك لە خواردنی کە بریتی یە لە ڕشانەوەو سكچونو زۆر دەرданو خاو خلیچکی لە چالاکی دڵ لەگەڵ گرانی لە هەناسەدان.

3. کەڕووی (Amanita) لە سپۆراتی ڕنگ سپی پێك دێت جیادەکرێتەوە بەبوونی ئەڵقەیەك کەبریتی

یە لە کەرووی ژەهرو لەسەر جۆری ژەهرەکە ناودەبرێت بە (Amanita toxin) هیچ داوودەرمان بۆ دژی ئەم ژەهرە نی یە ,هەروەها نزیکەی سی جۆر کەروو لێرە هەیە هەندێکیان ژەهرو هەندێکیان ناژەهرن وەلەجۆرە ژەهراوییەکان ئەمانەن:

•Amanita phalloides دەناسرێت بە (Death cap) یان (Death angle) واتاشای مردن ,جیادەکرێتەوە بە رەنگێکی سپی بۆ سەوزێکی زەیتونی زەردباو کاریگەریەکەی کوشتنە نیشانە سەرەکییەکانی دەردەکەوێت پاش 6-24 کاتژمێر لەهەرسکردنی کەرووە ژەهرەکە (کەرووەکە بەسەوزی یان بە کولاوی بێت) نیشانەکان دەست پێ دەکەن بەئێلنج هێنانی زۆر یان رشانەوەو سك چو نی توند لەگەڵ رشانەوەی بە خوێن وەسك چونێك کەخوێنی لەگەڵ دەبێتو نارێکی لەبینین لەگەڵ گۆرانکاری گرنگ لە گورچیلەدا بەشێوەیەك دەبێتە هۆی کەمی لە بڕی میزکردندا لەگەڵ گۆرانگاری لە جگەرو ماسولکەکانی دڵ لەگەڵ خێرایی لە ترپەکانی دڵ وە لەماوەی 3 رۆژدا نیشانەی بێ هۆش بوونو زەردوویی لێ دەردەکەوێت سزاکەی مردنە پاش 5-10 رۆژ لە خواردنی کەرووە ژەهرەکە , ژەهرەکەش ناو دەبرێت بە (Phalloidine) کە سروشتێکی تفتی هەیە بەرگەی پلەی گەرمی بەرز دەگرێت بە شێوەیەك کە کولانی زیاتر لە (40) دەقیقە کاری تێناکاتو بریتی یە لە ئاوێتەی کیمیاوی پۆلی پێپتاید ی پێك هاتە ئالۆز باوەڕ وایە کە شێوازی ژەهراووی بوون لە رێگەی مژینی ژەهرەکەوە دەبێت لەلایەن ریخۆلەوە بۆ خوین وە لەوێوە بۆ جگەرو گورچیلەکان کە دەبێتە هۆی تێکشکاندنی خانەکانی جگەرو گورچیلە.دژە ژەهری هەیە ناودەبرێت بە (Phalloidine) کارایە ئەگەر بیدرێتێ راستەوخۆ پاش دەرکەوتنی نیشانەکانی بێجگە لەوەش چارەسەری پزیشکی تایبەت بۆ ئەم ژەهرە نیە , هەندێك رێوشوێنی تایبەت دەگیرێتەبەر وەك شۆرینەوەی گەدەو گواستنەوەی تووش بوو بۆ نزیکترین یەکەی پزیشکی بۆ خێرا رێگرتن لە ژەهراووی بوونو لە ناوەچوونی گورچیلەکان وەپاش تیمارکردن ئامۆژگاری دەکرێت بەبەکارهێنانی خۆراکی پرۆتینی بۆ یارمەتیدانی لە رێگرتن لە خراپ بوونی جگەر وە ئەگەر مردن رووی نەدا لەوانەیە خراپ بوونی هەمیشەیی بۆ جگەر رووبدات. دەرکەوتووە کە خواردنو هەرسکردنی سەری یەك قارچکی ژەهراووی ئەگەری مردنی لێ دەکرێت بەرێژەی ٪50-90 , وە زیاتر لە ٪90ی باری ژەهراووی بوونی گورچیلە بە قارچك لە جیهاندا بریتی یە لە ژەهراووی بوون بەم جۆرە قارچکە کە باسکرا.

•Amanita muscariae: ناو دەبرێت بە (Fly Agaric) جیادەکرێتەوە کلاوەکەی بەرەنگی پرتەقاڵی بریقاوە وەپولەکەی رەنگ سپی وجۆری ژەهرواوی بریتییە(Choline)و (Muscarine)و نیشانەکانی ژەهراووی بوونی بەخێرایی دەردەکەونو لەوانەیەپاش چەندخولەکێك لەهەرسکردنی قارچکە ژەهراوی یەکە , نیشانەکانی جیادەکرێتەوەبەچاو فرمێسك کردن وئارەق کردنەوەو کەمبوونەوەولەخێرایی لێدانی دڵو گرش بوونی بیلبیلەیچاوو خنکان (گرانی هەناسەدان)و ئازاری گەدەو رشانەوە بەکەمی دەبێتەهۆیمردن ژەهراوی بوونەکە چارەسەر دەکرێت بەششتنەوەی گەدەبەهۆی گیراوەی پەرمەنگەناتی پۆتاسیۆم بەرێژەی 1/000 10 لەگەڵ بەکارهێنانی دەرزی.

❖(Amanibapanbherin) دەناسرێت بە (Panbher cap) رەنگی کلاوەکەی بەرەنگ قاوەیی جیادەکرێتەوە لەگەڵ بەشێکی هەڵئاوساوی رەنگی سپیو ژەهراویەکەی تیژە کاریگەری هەیەلەسەرکۆئەندامی دەمارو توشبوو دەناڵێنێت بە دەست ماندویەتیو هەرس نە بوون لەگەڵ ورێنەو گرش بوونی ماسولکەکان.

❖(Gromitra esculenta) رەنگی قاوەییەو شێوەی پێچراوەیەو قەدێکی زۆری هەیە ,ماددەژەهرەکەی ناودەبرێت بە (Gyromitra) وەکاریگەرەلە کۆئەندامی دەمارو نیشانەکانی دەستپێدەکات بەسك چوونو رشانەوەو لەگەڵگرشبوونی ماسولکەکانو سەرئێشەیەکی زۆر لەوانەیەببێتەهۆی مردن ,چارەسەردەبێت بەهەمان چارەسەریژەراوییبوون بەکەرووی (Amania muscariae)

•Helvella crispa)) ژەهراوی بوونەکەناودەبرێت بەHalvellic acid کاریگەریەکەی تووشبوونە بەئازاری زۆر لەگەڵ سووربوونەوەی دەم وچاو وگرژ بوونی ماسوولکەکان.

دووەم: ژەهراووی بوون بە پاقلەی سەوز (الفافزم) (Favism)

ناوی (Favism) لە ناوی زانستی پاقلەوە هاتووە کە بریتی یە لە Vicia faba زۆربەی ڕوودانەکانی ژەهراووی بوون کە ڕوودەدەن بەشێوەیەکی تایبەت لە نێوان ئەو منداڵانە دەبێت لە کاتی پاقلە خواردن بە سەوزی ,دەردەکەوێت تەنها لەسەر ئەو کەسانە کە ئامادەگی بۆ ماوەییان تێدایە بۆ تووش بوون بەو نەخۆشییە کە بریتی یە لە کەم بوونەوەی ڕێژەی هۆرمۆن لە لەشیاندا ئەو هۆرمۆنە ناو دەبرێت بە (G6PD) کە بریتی یە لە کورتەی (Glucose 6 phosphate Dehydrogenase) ئەم هۆرمۆنە گرینگە لە کارلێکی لێ کەرەوە کە لەناو خرۆکە سوورەکانی خوێن ڕوودەدات وە کەمی هۆرمۆنی (G6PD) لە ڕێژەی ئاسایی هەستیاری خرۆکە سوورەکانی خوێن بەرەو هەندێك داوو دەرمان زیاددەکات وەك ئەسپرین‌و سەلفاو جۆرەکانی ڤیتامین (K) و هەندێك خۆراك وەك پاقلەی سەوزو هەروەها لەکاتی ژەهراووی بوون بە نەفتالین بە هەڵە.کەمی ئەو هۆرمۆنە (G6PD) لە تێك چونە بۆماوەیەکانوە پەیدا دەبێت کە بەشێوەیەکی ڕوون لە سەر نێر پەیدادابێت ,ئەگەر ڕوویدا کەمی ئەو هۆرمۆنە دەبێتە هۆی شی بوونەوەی خرۆکە سوورەکانی خوێن وە لە نیشانەکانی ژەهراووی بوون بە پاقلەی سەوز بریتییە لە ڕشانەوەو موچرك بەلەشداهاتن‌و تای گەرم لەگەڵ ڕەنگبزرگانی ڕوخسارو نارێکی زۆر لە ڕێژەی هیمۆگلۆبین لە خوێنداو وەنیشانەی کەم خوێنی دەردەکەوێت هەروەها زەردویی ڕەنگی میزی ڕەش دەبێت (ڕۆژانە 6 جار میز بەم شێوەیە دەکرێت) وە لە باری توندا خوێن بەربوونی ناوەوە ڕوودەدات تێبینی کراوە کە زۆربەی خرۆکە سوورەکانی خوێن شی دەبنەوە دەبێتە هۆی زۆربوونی زەرداو لەمیزدا ,وە ئەم نیشانانە 4-5 ڕۆژ بەردەوام دەبێت هەندێك جار بارە توندەکە مردنی لەگەڵدا دابێت.

نەخۆشی فافیزم لەدێرزەمانەوە درکی پێکراوە لەنێوان دانیشتوانی ناوچەی دەریای سپی ناوەڕاست لەبەرئەوە هەندێك ڕاپۆرت ئاماژەیانکردوە بەدەرکەوتنی ئەم نەخۆشییە تێبینی کراوە لەولا تە یەکگرتوەکانی ئەمریکا لەسەر هەند یێك کەس کەبەرەچەڵەك دەگەڕێنەوە بۆناوچەی دەریای سپی ناوەڕاست هەروەها ڕوودانی ئەم نەخۆشییە دەرکەوتووە لەفەرەنساوئینگلتەرا.

باوەڕوایە زیاترلە 100 ملیۆن کەس هەیە کە بەدەست کەمی بڕی ئەم ئەنزیمە لە لەشیاندا دەناڵێنن کە زۆ ڕەهەستیارن بۆ توش بوون بەم ژەهراوی بوونە ڕووپێوێکی کرداری لە جەزائیر لەسەر (1103) کەس لە ڕەگەزی نێرئەنجام دراوە کەڕێژەی هەستیاریان (٪1,2) بووە وەتێبینی کراوە لەتو یێژ ینەوە بنەڕەتی‌یەکانی دی کە مەرج نییە هەمووئەو کەسانەی چالاکی ئەم هۆرمۆنەیان نزمە تووشی ئەم نەخۆشیەبن لە هەمان کاتدا هۆکاری یاریدەدەری تر هەیە کە پەیوەندی بە دژە زیندەگی لەشەوە هەیە کە زاڵبوون بەسەریدا بۆماوەییە. بۆزانیاری زیاتر تێبینی کراوە بەوەی هەندێك لەوانەی هەستیاریان لێدەردەکەوێت لەوانەیە بتوانن پاقلە بخۆن پاش ماوەیەك بەبێ دەرکەوتنی نیشانەکان لەبەر نارێکی هەستیاری کیمیاوی , بیروڕاکان جیاوازن لەبارەی چۆنێتی تێکشکاندنی ئەو هۆکارەی کەلەپاقلەداهەیە لەکاتی لێنان دا بەڵام کۆکن لەسەرئەوەی خواردنی پاقلەی‌سەوز زیاتر دەبێتە ژەهراووی بوون لەخواردنی پاقلەی وشك کراوە یان پاقلەی سەوزی کوڵاو. لەم کاتەدا داواکاری لە زیادبوون دایە لەلایەن پسپۆڕانی خۆراکەوە بۆ زیاتر بەکارهێنانی پاقلەمەنی لە ئامادەکردنی هەندێك خۆراکی منداڵدا بۆ پڕکردنەوەی کەمی لە پرۆتیناتی خۆراك لە جیهاندا وادەبینرێت کە بپارێزرێت لەلایەن هەندێکی دی وە داوادەکەن بە ئەنجامدانی توێژینەوەی زیاتر دەربارەی چۆنیەتی نەهێشتنی کاریگەری مادده ژەهراویەکانی پاقلە وە دڵنیابوون لە دابەشبوونی جوگرافیاوو کەم کردنەوە لە ڕێژەی ئەم هۆرمۆنە.

بۆ خۆپاراستن لە ژەهراووی بوونی پاقلەی سەوز پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکرێت:

1. خۆپاراستن لە خواردنی پاقلەی سەوز (بەبێ کوڵان) بەتایبەت لە لایەن منداڵانەوە بەتایبەت لەکاتی خواردنی بۆ یەکەم جار

2. پێویستە پاقلەی سەوز بکوڵێنرێت بە کوڵانێکی باش پێش بەکارهێنانی.

3.دڵنیابوون لە ڕێژەی ڕاستی هۆرمۆنی (G6PD) لە خوێندا لە میانەی پشکنینی پزیشکیدا بۆ ئەم مەبەستە.

4. نە خواردنی پاقلەی سەوزو گولاجی ئەسپرینو سەلفا بۆ ئەو کەسانەی هەستیارن بۆ ئەم ژەهرە.

پێویستە ئاڵو گۆڕی خوێنی منداڵ بکرێت لەکاتی ژەهراوی بوون بە زووترین کات.

سێ یەم: ژەهراووی بوون بە پەتاتە ناوی ژەهربریتییەلە: (Solanine) لە پەتاتەی ڕەنگ سەوزو پەتاتەی چەکەرەکردوو (Sproutjng potatoes) دا هەیە دەبێتەهۆی ژەهراووی بوون کە ڕێژەی ژەهر تێیدا زۆر کەمە دەگاتە (0,009٪) لە زۆربەی جۆرەکانی پەتاتەدا وە ئەو ڕێژەی کە دەبێتە هۆی ژەهراووی بوون پێوانە کراوە بە زیاتر لە (0,04 ٪) لەبەر ئەوەئەو بڕەی دەبێتە هۆی ژەهراوی پێوانە کراوە بە نزیکەی 8 کیلۆگرام لە پەتاتە ئەگەر بە یەك ژەمی خواردن بخورێتو لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە پەتاتەی چەکەرەکردوو لە گەنجینەدا وە پەتاتەی ڕەنگ سەوز نەخورێت وە بەهەموو جۆرێك ئەم جۆرە پەتاتانە پەسند نەکرێت لەکاتی کڕین یان لەکاتی پێشکەش کردنی لە میوانخانەو چێشتخانەکاندا.هەندێك شی کردنەوەو پشکنینی کیمیاوی بۆ پەتاتە دەریخست وە کە ماددەی زیان بەخش لە پێکهاتەیدا هەیە ئەم ماددانە بریتین لە:

1. ماددەی تانین (ماددەی ژەهرە دەبێتە هۆی شێرپەنجە) .

2. ترشی ئۆکسالیك (دژیەکن لەگەڵ کالیسیۆم دا لە ڕیخۆڵەدا لەکاتی مژیندا.

3. نیترات (دەبێتە هۆی هەوکردنی توندی گەدەو ڕیخۆڵەکان)

4. سۆلانین (دەبێتەهۆی کەم کردنەوەی خێرایی گواستنەوەلە هاندانی دەماخو خراپ بوونی هەستە دەمارەکان) .

5. توخمی زەرنیخ یان مەرگە مووش (بریتی یەلە توخمی ژەهر کە ناسراوە لای هەمووان) .ئەو ماددە زیان بەخشو ژەهراویانە بە شێوەیەکی سرووشتی لە پەتاتەدا هەیە.

ماددەی سۆلانین لە توێکڵی پەتاتەی سەوز دا هەیەو گۆپکەی شین بوو لەسەر پەتاتەی هەڵگیراو یان گەنجینەکراو بریتی یە لە زۆرترینی ئەو ماددە ترسناکەی سەر تەندروستی مرۆڤ کە لە پەتاتەدا هەیە ,بەڵام ماددەکانی دی کە باسکران ڕێژەیان زۆرکەمترە دەتوانین فەرامۆشیان بکەین بەشێوەیەك کە ڕێگاکانی بەرگری لەش دەتوانن مامەڵەی لەگەڵ دا بکەنو خۆیانی لێ ڕزگار بکەن.

چوارەم: ماسی ژەهراووی (ژەهراووی بوون بە هۆی ماسییەوە)

هەندێك ماسی بەوە تاوەن بار کراوون کە هۆکاری ژەهراووی بوونی خۆراکن بەهۆی بوونی ماددەی ژەهر بەشێوەیەکی سروشتی کە ناودەبرێت بە تۆکسین (Toxin) یان بەهۆی بوونی بارودۆخێکی تایبەتی کە هانی دەردانی تۆکسین لە ماسی دەکات بۆنموونە لە وەرزێکی دیاریکراو یان جۆری ئەو ئاوەی کە تێیدا دەژیت.

نزیکەی 590 جۆر لەماسی هەیە وە 38 لەوانە تاوانبار کراوون بەوەی کە سەرچاوەی ژەهراووی خۆراکی مرۆڤن هەروەها بەئاماژەکردنی هەندێك لە گۆشتی هێلکە شەیتانۆکەو گوێچکەماسی کە ژەهرن ,و هەروەها ڕیشووو هەناوو جگەری هەریەك لەو گیانەوەرانە بڕێکی زۆرتری لە ماددەی ژەهری تێدایە وەك لە گۆشتەکەیو گرنگترین جۆری ژەهرەکەی لە جۆری (Neurotoxin) کە کاریگەری لەسەر کۆئەندای دەمارە وە (Saxitoxin) لەجیاکەرەوەکانی ئەم ژەهرە بریتییە لە بەرگەگرتن لە پلەی گەرمی بەرزو ترشی بەهێز واتە کاریگەریەکەی پووچەڵ نابێتەوە بە کوڵانی زۆر.

نیشانەکانی ژەهراووی بوون پاش چەند خولەکێك دەردەکەون یان چەند ڕۆژێك لە خواردنی ماسی ژەهراووی بە گوێرەی بڕی ژەهری خوراووو جۆری بەرگری کەسەکە , بەزۆری نیشانەکان لەوەدا خۆیان دەبیننەوەە کە سەرپەنجەکان سڕدەبن لەگەڵ دڵتێکەڵهاتنو هەناسە سواریو ڕشانەوەو سکچوونو سەرئێشە پاشان هەرەس هێنان لە کۆئەندامی هەناسەدانو کۆئەندامی دەمار ,ڕێژەی مردن دەگاتە نزیکەی (15 ٪) .

گیانەوری دیش هەن دەبنە هۆی ژەهراووی بوونی مرۆڤ کە بریتین لەنەهەنگو شێری ئاویو ورچی جەمسەرەکانو سەگی ئاسکیمۆ وبەتایبەت لەکاتی خواردنی جگەرو گورچیلەکانی هەریەك لەو گیانەوەرانە.

سەرچاوە: صحة الاغذية

تاليف: الدكتور حميد مجيد العبيدى ل 143-135

تەنانەت کارەباش ژینگە پیس دەکات!

دکتۆر حازم سابونی

پەرچڤەی: عەلی ئەحمەد رەسول

مرۆڤی ئەمرۆ بیەوێتو نەیەوێت بەدوی بەرهەمە پیشەسازییەکاندا رادەکات، بەتایبەتی ئامێرو ئامرازە کارەباییەکان، چ بۆ دابین کردنی کاروباری رۆژانەی، یان بۆ بەخشینی سیماکانی خۆشگوزەرانی بە ژیانی، بەڵام تۆژینەوە نوژداریو ژینگەییەکان هەر لە سیو پێنج ساڵی رابردووەوە تا ئێستا، ئاماژە بەوە دەکەن کە کۆمەڵگە مەدەنییە (بەکاربەرەکان) لە ئەنجامی بەکارهێنانی زیاتری کارەباو ئامرازەکانی، دووچاری جۆرە پیس بوونێك هاتوون کە پێشتر نەزانراوە، چونکە هەموو کێڵگەو شەپۆلە کارۆموگناتیسیەکانی لەدەوروبەرماندا بڵاوبوونەتەوە، بێ ئەوەی بەچاو بیبینینو بەردەوام بە جەستەماندا هەڵدەگەرێنو کاردەکاتە سەر باری تەندروستی جەستەو دەروونیشمان.

ئایا کۆمەڵگە مەدەنییە هاوچەرخەکان بڕیاری جەنگێکی سەختی راگەیاندووە دژبەخۆییو بە ژینگەکە؟! ئائەم پرسیارە واق ورماوو رەشبینانەیە بەر لە دووسەدە زیاتر لەمەوبەر کراوە، لەلایەن چەند فەیلەسوفو کۆمەڵناسو مرۆڤناسو خاوەن تیۆرە ئاکارییەکانەوە تادەگاتە کۆمەڵەکانی سەوز (ژینگەپارێزی) لە بانگهێشتکارانی پاراستنی سروشتو ژیانن بگرە هەندێکیان کەوتنە خوێندنەوەی داهاتوو کەتیایدا تەکنەلۆژیا باڵا دەستە بەسەر زەویو سروشتو مرۆڤو داهێنەرانەشی.

ئەگەر بە خێرایی چاوێك بە مێژووی کۆندا بگێرینەوە، بۆمان دەردەکەوێت کە هەسارەکەمان بەرلە چوار بلیۆنو نیو ساڵ چەندە شەرانگێزبووەو رێگەی بەسەقامگیربوونی ژیان نەداوە، هەتا پاش تێپەربوونی سەدان ملیۆن ساڵو ئەوجا بە دەرکەوتنی بوونەوەرە زیندووەکان، بەمرۆڤیشەوە کە زەوی بۆ ئەوان لێوان لێو بوو لەهەموو شێوە زیندووەکانی ژیان لەدەوروبەرێکی ئاشتیانەدا.

پاش پێکهاتنی کۆمەڵگە مرۆییەکان و شارستانیەتەکان، مرۆڤ وردەوردە کاریگەری لەسەر دەوروبەرو ژینگەکەی جێهێشت لەبەرژەوەندی خۆیدا، لەگەڵ ئەوەشدا خۆی بەبەشێك دەزانی کە تەواوکارێکی سروشتە یان درێژبونەوەیەتی، ئەم دیمەنە زیاتر لە پەیوەندی گەرمی نێوان مرۆڤو زەویو سروشت روون دەبێتەوە، لەدەمی کۆمەڵگە کشتوکاڵییە سەرەتاییەکاندا، ئەم پێکەوە گونجانو تەواوکارییە تاوەکو کۆتاییەکانی سەدەی هەژدەو سەرەتای شۆرشی پیشەسازی یەکەم درێژەی

کێشا، کاتێك دیدی مرۆڤ بۆ سروشت لە پەیوەندییەکی سوودبەخشانەی ئاڵوگۆڕەوە بۆ پەیوەندی دەسەڵاتو زاڵ بوون گۆڕا، کەتیایدا سروشت بێگیان دەبینێتو بەخراپی نازانێت تادواخاڵ بیخاتە ژێر رکێفی خۆیەوە، ئابەمجۆرە زانستەکانو تەکنەلۆژیا سروشتیان بەجۆرێك بەکارهێنا کە تا دەهات لە شێوە ئاکاری و خەسڵەتە مرۆییە بنەرەتیەکان داماڵرا.

رۆژبەرۆژیش زیاتر بەرامبەر بەرهەمو کارەکانی تەکنەلۆژیای کارەبایی و زانیارییەکان واقمان وردەمێنێتو هەندێك دەپرسن داخوا ئەم تەکنیکە بەرەو نامۆبوونی زیاترمان رادەکێشن لەدەووروبەرمان وبەرەو تێکچوونی زیاتری هاوسەنگی ژینگەیی ! ئەم هاوسەنگییەی کە هەسارەکەمان ملیۆنەها ساڵە پارێزگاری دەکات، شۆڕشە تەکنیکییە بەدواهاتووەکانمان لەماوە چەند سەدەی داهاتوودا وێران و خاپوور دەکات.

کێڵگەو شەپۆلە کارۆموگناتیسیەکان:

بونەوەرە زیندووەکانی سەر زەوی بە شێوەیەکی بەردەوام رووبەرووی کێڵگە کارەبایی و کارۆموگناتنیسیەکان دەبنەوە، یان تیشکە کارۆموگناتیسییە(سروشتییەکان) لەوەدا کە کێڵگەی کارەبایی کە لە نێوان بەرگی گازی ئایۆنی دەوروبەرو رووی زەوییدا بلاو دەبنەوە، هێزە ماماناوەندەکەی لەئاستی رووی دەریاوە دەگاتە (100 ڤۆڵت / مەتر V/M) ئەم برەش لەکاتی هەورە بروسکەدا زیاتر دەبێت، هەروەها ئەو کێڵگە موگناتیسیەی لەسەر زەوی بلاودەبێتەوە کە هێزی ماماناوەندی دەگاتە (50 مایکرۆتسیلا - UT)و هەموو چالاکی و (با) خۆرییەکانو تێکچونە گەردونییەکان دەبنە هۆی گۆرانکاری لەئەنجامی بەهێزی کێڵگەی موگناتیسی زەوی. بێجگە لەم کێڵگە سروشتیانە، زەوی رووبەرووی تیشکە خۆری و گەردونیەکان دەبێتەوە کە هەندێکیان وزەیان بەرزەو دەبێتە هۆی ئایۆنی کردنی هەوا، هەندێك لەم تیشکانە لە بەرگەگازییە بەرزەکاندا هەڵدەمژرێن، بەڵام لە پێکهاتەی جیۆلۆجیدا چەند کەرەستەیەکی تیشکدەر بوونیان هەیە کە هەوا ئایۆنی دەکەن. بەردەوامی ژیان لەسەر زەوی هەر لە ملیۆنەها ساڵەوە دەریانخستووە کەهەموو کاریگەرییە خراپەکانی کێڵگە بێدەنگ و تیشکە سروشتیە ئایۆنی بوو نائایۆنی بووەکان تا رادەیەك لاوازەو رێگەی بە بونەوەران داوە بەهەر شێوەیەك بێت خۆیان بگونجێنن.

لەگەڵ دۆزینەوەی کارەباو دروستکردنی ئەو ئامێرانەی رۆژانە لەژیانماندا بەکاریان دەهێنین، کێڵگەو شەپۆلە کارۆموگن اتیسیە(دەستکردەکان) هەوای دەوربەریان داگیرکردووین تادێت هەزاران جار زیاتر دەبێت، پیشەسازییەکانی شەبەنگی تەواوی کارۆموگناتیسی لەبەرهەمهێنانی ئامێرو ئامرازەکاندا کەوتۆتە گەر کەلە (لەرلەری سفرەوە) دەستی پێکردووە تاگەیشتۆتە لەرلەرە روناکییە بینراوەکانو بۆ تیشکە سینیەکان لە لەرەی (5101 هێرتز)، دەرکەوتووە کەهەموو ئامێرە کارەباییەکان کێڵگەی کارەبایی و موگناتیسیان لێوە دەردەچێت یان شەپۆلە کارۆموگناتیسیەکان (یان هەردووکیان) بەپێی ئەو لەرەلەرەی

کاری پێدەکەن.

ئەوەی دەمانەوێت لێرەدا باسی لێوە بکەین، ئەو پیس بوونەیە کە لە ئەنجامی کێڵگە کارەبایی‌و موگناتیسیەکانەوە پەیدا دەبێت، ئەوەی لە لەرەی زۆر نزمدا (06/05 هێرتز) بەکاردێت‌و کاریگەرییان لەسەر تەندروستی‌و ژیانی مرۆڤ، بەو پێیەی ئامرازەکان ئەم کێڵگانەی لێوە دەردەچێت.

بڵاوبونەوەی کێڵگەی کارەبایی بەندە بە توانای چاوگە کارەباییەکەوە (ڤۆڵت)، بەوەی چاکە لەرێی دیوارو بنمیچ‌و چارشێوی کانزایی ئامێرە کارەباییەکانەوە رێگە لەم کێڵگەیە دەگیرێت، بەرامبەر ئەمەش بڵاوبونەوەی کێڵگەی موگناتیسی بەندە بە تێپەربوونی تەوژمی کارەباییەوە (ئەمپێر)، بەڵام ناکرێت ئەم کێڵگەیە بە ئاسانی کۆت بکرێت، لەبەرئەوە بێ بەربەست ئەم کێڵگەیە لە دەوروبەرماندا بڵاودەبێتەوە، لەرێی دیوارو بەربەستەکانەوە بۆناو جەستەی مرۆڤ‌و بونەوەرەکان

تیشکە ئایۆنییەکانەوە وەك تیشکی سینی‌و سەرو وەنەوشەیی، کاریگەری ئەم کێڵگانە لەسەر جەستەی مرۆڤ کەوتۆتەسەر جێبەجێکردن‌و بەکارهێنانی هێزەکارەبایی‌و موگناتیسیەکان لەسەر گەردیلەی خانەو شانەکان، کەدەبێتەهۆی لابردنی یان ئاراستەکردنی، هەروەها لە دروستکردنی تەوژمەکارەباییە لاوازەکان کەبەرێژەیەك لەگەڵ لێشاوە کارەباییەکانی نێو (دەماریی) کەلەبنەرەتدا لەلەشی مرۆڤدا هەن، بەنێو یەکدا دەچن یان دەیشێوێنێت.

لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك توێژینەوەی نۆژداری‌و نەخۆشی‌و ئامارەیی بەر لە بیستساڵ مەسەلەکەیان وورووژاند کە پەیوەستە بە کاریگەرییە زیندەییە (بایۆلۆژییە) کانی زیانبەخشن‌و مرۆڤ لەئەنجامی بەرکەوتنی بەکێڵگە موگناتیسیەکانەوە کەلەرەلەریان نزمە دووچاری دەبێت، چ لەناوماڵدا یان لە شوێنی کارکردنیدا. وەك تێبینی کراوە

دەروات، ئێستا زۆربەی توێژینەوە زانستییەکان لە ئاستی کاریگەری ئەم کێڵگە موگناتیسیە لەسەر تەندروستی مرۆڤ دەکۆڵنەوە.

کاریگەرییە نەخۆشییەکان:

ئامێرو چاوگەکارەباییەکان کەبەلەرەلەری نزم کاردەکەن چەندین کێڵگەی کارەبایی‌و موگناتیسی نائایۆنییا لێوە دەردەچێت، واتە ووزەی پێویستی نیە بۆ ئایۆنی کردنی هەوا یان برینی پەیوەستییە کیمیاییەکانی نێو ئەو گەردیلانەی خانەو شانە ئەندامییەکانی بونەوەرە زیندووەکان پێکدەهێنێت، یان لە هەڵوەشانەوەی بۆماوەییەکاندا (جیناتەکان)، بەپێچەوانەی

(هۆکاری مەترسیدار)ی دووچاربوون بە شێرپەنجەی خوێن – لۆکیمیا لای ئەومندالانەی ماڵیان لەوێستگەکارەباییەکانەوە نزیکە، هەروەها رێژەی دووچاربووان بەشێرپەنجەی خوێنی لیمفاوی بەرزترین رێژەیە لای ئەو کەسانەی لەبواری پیشەسازی ووزەی کارەباییدا یان هاوشێوەی کاردەکەن. شتێکی ئاساییە لەمجۆرە توێژینەوانە مشت‌و مڕ لە نێوەندە میللی‌و راگەیاندنەکاندادروست بکات‌و دواتر سەدان توێژینەوەی نەخۆشی‌و ئاماری بەئەنجام بدرێن بۆ چاندنی خانەیی‌و لەسەر ئاژەڵ‌و خۆبەخشەکان تاقیکردنەوە بە ئەنجام بدرێن. تەنانەت توێژینەوەکان بەرەو ئەگەرەکانی دووچاربوون بە

لووەدەماغیەکانو نەخۆشییەکانی دڵو خوێنبەرەکانو لەبارچوونی زووو نەخۆشی ئەلزایمەر درێژ بێتەوە، یان بۆخەمۆکیو نیگەرانی.

ئاکامەکانی ئەم تۆژینەوانە لەنێو جەخت کردنەوە نکوڵی کردن جیاوازبوونو زۆرجاریش ڕێگەکانی توێژینەوە یەکتری تەواوناکەن، بۆنمونە تۆژینەوەی نەخۆشی ئاماری، ڕێگەنادات پەیوەندی نێوان هۆکار (کێڵگە)و ئاکام (نەخۆشی) بەووردی دیاری بکات، بەڵام تاقیکردنەوە تاقیگەییەکان لەسەر خانەو شانەکان دەتوانن ئەم پەیوەندییەدیاری بکەن، ئەم پرسیارەش لە نێویاندا دەمێنێتەوە ، کەیو تاچەند ئەگەری گشتگیری کردنی ئاکامەکانی تاقیکردنەوە تاقیگەییەکان بۆ خانەو شانە لەسەر هەموو جەستەی مرۆڤ دەکرێت ؟!

بەرامبەرئەم جیاوازیو دژایەتییە، کۆنگرێسی ئەمریکی ساڵی 1992 داوای لە پەیمانگای نیشتمانی بۆ زانستەکانی تەندروستی ژینگەییو چەندین دەزگای زانستیو تەندروستی دیکە کرد کە دەست بکەن بەدانانی بەرنامەیەکی تۆژینەوەی گشتی بۆ لێکدانەوەو پێداچوونەوەی گشتی بەهەموو تۆژینەوەکانی رابردوو، دواتر بەڵگە لەسەر ئاستی مەترسی بەرکەوتنی کێڵگەکان (کارەباییو موگناتیسی) کە لەرەلەریان نزمە، بهێننەوە، ئەو دەزگایانە ساڵی 1998 بەکورتی گەیشتنە ئەم ئاکامە:

(هیچ یەکێکیان نەیانتوانی بەڵگەی تەواوبهێننەوە لەسەر کاریگەری کێڵگە کارەباییو موگناتیسیەکانو دوچاربوونی خانەکان بە شێرپەنجە، ئەگەرچی چەندبەڵگەیەکی دیاریکراو بۆ ئەگەری دووچاربوونی منداڵان بە شێرپەنجەی

خوێن لەئەنجامی بەرکەوتنی ناوماڵو شێرپەنجەی لیمفاوی لەشوێنی کارکردن لە گۆڕێدایە، بەڵام

هێشتا لیژنەو دەستەی تۆژەران لەکارکردن بەردەوامن بۆ بەرکەوتنی ئەم کێڵگانەو کاریگەرییان).

وەك دەردەکەوێت، دارشتنی راپۆرتی ئەم لیژنەیە لای خەڵکی بەگشتی ئاڵۆزو نادیارە، تەنانەت لای بریار بەدەستانو هۆکارەکان زیاتر بەلای دیکەدا دەباتو خەمخۆران رازی دەکات بەڵام وەڵامێکی پوختو گونجاو نادات بەدەستەوە.

کەوتنەبەر کێڵگەی موگناتیسی:

(ئەگەری) هەبوونی کاریگەری خراپی کێڵگە موگناتیسیەکان لەسەر تەندروستی مرۆڤ، پێویستی بەوەیە مرۆڤ لەبنەرەتەکانی بەرکەوتن ولە ئامێرو چاوگەکانی دەرچوونی بروانیت و، ئەوجا ئامادەباشی لەمامەڵەکردنی رۆژانەی خۆیدا وەربگرێت. بەرکەوتنی مرۆڤ بە کێڵگەی موگناتیسی لەم خاڵە بەدوای یەکتردا هاتووانەدایە:

- شوێن کەوتنی هێزی تەوژمی کارەبایی ئامێرێك یان چاوگەکەی.
- ماوەی نێوان مرۆڤو ئامێر یان چاوگەی کارەبایی
- ئەو ماوەیەی (کورت – درێژ – بەردەوام) مرۆڤ بەر کێڵگەکە دەکەوێت.

ئابەمجۆرە مرۆڤ رۆژانە بەرچەندبرێکی جیاوازی ئەم کێڵگانە دەبێت، ئەویش بەپێی چالاکییەکانی لەماڵ یان لەشوێنی کارکردنی وبەپێی ئاستی بژێوی ژیانی.

جۆراوجۆری ئامێرە کارەباییەکان دەوروبەری تەنیوین، بۆ خۆپاراستن باشتر وایە مرۆڤ خۆی ئاستو رادەی بەرکەوتنی بەو کێڵگانە دیاری بکات، تارادەیەك لە بەکارهێنانی ئامێرو ئامرازەکان دووربکەوێتەوە، یان بەگوێرەی ڕێنماییەکانی بەکارهێنانی ئامێری ناوماڵو دامو دەزگاکان، بەرێوە بڕواتو خۆپاراستن رەچاو بکات.

سەرەرای هەموو مەترسییە شیمانەکراوەکانی کێڵگە پیشەسازییەکان، کەچی کۆمەڵگە مرۆییەکان لە وەبەرهێنانی ووزەکارەباییە (خاوێنە) کان بەردەوامە، تەنانەت ئەگەر لە دەریا پیس بووەکەشیدا نوغرۆبێت. . هەتا دێت بەروبوومە کارەباییەکانیش ئەقڵو دەرونەکان کێش دەکاتو تووشی سەرسورمانیان دەکات. . ئەوانەش کە خۆیان بەرهەمی دێنن....

www. arabia.com

نەخۆشییەکانی کۆئەندامی زاوزێی ژن

دانا محەمەد

یەکەم: نەخۆشییەکانی منداڵدان

لەگەڵ ئەوەی منداڵدان توانایەکی زۆری هەیە بۆ ئەوەی بەرگەی ئەرکەکانی سکپڕبون منداڵبونو بگرێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زوو پەکی دەکەوێت، ولەبەر ئەوەی زۆر بەرراکێشانو پاڵنانیش دەکەوێت سەرەڕای گۆڕانکارییە هۆرمۆنیەکانو هێرشەکانی میکرۆب، بۆیە زۆر پێویستە بەدرێژایی ژیان بایەخی پێ بدرێت.

هەوەکان:

فەرامۆشکردنی هەوەکانی منداڵدان یان چارەسەرکردنیان بە ڕێگایەکی ناراست مەترسی لەسەر ژیانی زاوزێ ی ژنەکە لەپاشتردا دروست دەکەن.

پ: هەوکردنەکانی ملی منداڵدان کامانەن؟

لەوانەیە هەوکردنەکان بەشی دەرەوە یان بەشی ناوەوەی ملی منداڵدان بگرێتەوە، بەتەواویش ئەو هەوە بەهۆی ئازارێك لە خوارووی سکدا دەردەکەوێت لەگەڵ هاتنە دەرەوەی شلەیەکی تارادەیەك بەهێز لە ملی منداڵدانەوە لەگەڵ دەرکەوتنی ئەم شلەیە پێویستە راستەوخۆ سەردانی پزیشك بکرێت بۆ ئەوەی هەوەکە نەگاتە بەشەکانی سەرەوەی زاوزێ واتە مناڵدانو رەحەتی (کۆتایی جۆگەی فالوب بەروی هێلکەداندا).

پ: هەوکردنی ناوپۆشی مناڵدان چی یە؟

هەوکردنی ناوپۆشی مناڵدان دەبێتە هۆی ئازار لە خوارەوی سکدا لەگەڵ دەرچونی شلەیەك کە بۆنێکی زۆر ناخۆشی هەیە،و لەوانەشە کەمێك خوێنی تێکەڵ بێت، هۆی هەوکردنەکە میکرۆبێکە هێرش دەکاتە سەر زێو تیایدا گەشە دەکات لەپاشدا ملی مناڵدان دەبڕێت تا دەگاتە پەردەی مناڵدان.

بەکارهێنانی لەولەب یارمەتی هەوکردنی ناوپۆشی مناڵدان دەدات.

پەرشبونی ناوپۆشی مناڵدان

Endometriose:

بریتیە لە پارچە یا پنت پنتی بچوك لەناوپۆشی مناڵدان پەرشبوونو بلاوبوونەوەیان بۆ شوێنی دیکە کە لەو شوێنانە گەشە دەکەن دور لە بۆشایی مناڵدانەوە، ئەم نەخۆشیە بە نەخۆشیەکی پیس دانانرێت چونکە نابێتە هۆی شێرپەنجە.

لەوانەیە ئەم پارچە پەرشبوانە لەبەشی دەرەوەی روەکەی یا لەناو شانەکانیدا کۆببنەوە.

- پەرشەی دەرەکی (کۆبوونەوەی دەرەکی).

پارچەکان لەسەر رووی هێکەدان یا جۆگەکانی فالوب یا دیواری دەرەوەی منداڵدان گەشە دەکەن، لەوانەشە لە میزەڵدان یا لەریخۆڵەشدا کۆببنەوە.

- پەرشەی ناوەکی: (کۆبوونەوەی دەرەکی).

لەم حاڵەتەدا پارچەکان (پەرشەکان) لەناو ماسولکەی منداڵداندا کۆدەبنەوە.

پ: هۆی پەرشەی ناوپۆشی منداڵدان چی یە؟

وا دەردەکەوێت کەلەکاتی کەوتنەسەر خوێن دا هەندێك پارچە کەلەناوپۆشی منداڵدانەوە لێ دەبنەوەو پێویستە لەگەڵ خوێندا بەرەو زێ بچن، بەلاَم نایەن، بەرەو جۆگەکانی فالوب سەردەکەون‌و لە رەحەتییەکانەوە (کەکۆتایی جۆگەکانی فالوب بەرەو هێلکەدان) بچنە دەرەوەو لەوێوە بەرەو هەناوی سك‌و لەوێدا لەسەر هەندێك ئەندام کۆببنەوە.

ئەم پارچە بچوکانە هەمان ئەو خەسڵەتانەیان هەیە کە ناوپۆشی منداڵدان هەیانەو لەکاتی سوڕی مانگانەدا بە هۆرمۆنەکانی هێلکەدان کارتێکراو دەبن، و هەمان ئەو گۆڕانانەشیان بەسەردادێت کەبەسەر ناوپۆشی منداڵداندا لەکاتی سووڕی مانگانەدا، دێت، لەبەرئەوە دەبینین گەشە دەکەن‌و ئەستورییان زۆر دەبێت‌و لەکاتی کەوتنەسەر خوێن دا، خوێنیان لێدێت.

پ: چۆن پەرشەی ناوپۆشی منداڵدان دەردەکەوێت؟

پەرشەی ناوپۆشی منداڵدان دەبێتەهۆی ئازارو لەوانەشە ببێتەهۆی نەزۆکی.

❖ **ئازار:** ئازارەکان پێش هێلکەدانان‌و لەکاتی کەوتنەسەر خوێندا دەبن‌و هەرە بەهێزەکەیان لە کۆتایی کەوتنەسەر خوێنەکەدا دەبێت. هەروەها لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا کاتێك چووك بەر ملی منداڵدان دەکەوێت.

❖ **نەزۆکی:** ئەگەر پارچە پەرشبووەکان لە جۆگەی فالوبدا گیرسانەوە، ئەوا گەشە دەکەن‌و جۆگەکە دادەخەن‌و ئەوەش دەبێتەهۆی سکپڕنەبوون (نەزۆکی).

پ: چۆن بزانین پەرشە لە ناوپۆشی منداڵدان هەیە؟

پزیشك بۆ دەرخستنی پەرشەی ناوپۆشی منداڵدان پەنا بۆچەند ڕێگایەك دەبات لەوانە:

- دەست لەزێ دان: بەدەست هەست دەکات چەند ناوچەیەکی زێ هەوی کردووە و لەکاتی دەست تێوەردانەکەدا هەست بەئازار دەکات.

- هەروەها بونی چەند دەنکۆڵەیەك (چیکڵدانەیەك) ی بەئازار لە بنکی زێ دا.

- روانینە ملی منداڵدان: دەتوانرێت تیایدا هەندێك پارچەی رەش یا مەیلەو شینی تێدابیبنرێت.

- وێنەگرتن بە تیشك.

- **ناوبین:** تەکنیکێکی زۆر کاریگەرترە لە دەرخستنی نەخۆشیەکەدا، دەتوانرێت هەندێك پەڵەی شینی بلاَو بلاَو یا گرۆی پچوك بچوك لەسەر هەندێك لە ئەندامەکان بەتایبەتی لەسەر هێلکەدان ببینرێن.

- لەوانەشە بەهیچ یەکێك لەم ڕێگایانە نەخۆشیەکە دەرنەکەوێت‌و بەرێکەوت لەکاتی لێنۆڕین بۆ حاڵەتێکی دیکەدا دەربکەوێت.

پ: چۆن چارەسەری پەرشەی ناوپۆشی منداڵدان دەکرێت؟

پەرەسەندنی پەرشەی ناوپۆش (Endometriose) لەکاتی سوڕی مانگانەدا، تەواو وەکو پەرەسەندنی ناوپۆشی منداڵدان خۆی وایە لەهەمان کاتدا، ئەوەش لەژێر کاریگەری هۆرمۆنەکانی هێلکەدانەوە دەبێت. لێرەدا تێدەگەین کەبنەرەتی چارەسەرەکە بریتی یە لە وەستاندنی دەردانی هۆرمۆنەکانی هێلکەدان، بۆئەوەی هێلکەدانان‌و کەوتنەسەر خوێن بوەستێنرێت. ئەوەش کاری حەپەکانی دژە سکپڕییە.

لەم حاڵەتەدا پزیشك حەپی دژە سکپڕی کە ڕێژەیەکی زۆر پرۆجیسترۆنی تێدابێت دەنوسێت، یا هەر حەپی پرۆجیسترۆنی رووت دەنوسێت ئەگەر لەبارەیەکی دیکەوە ڕێگرێك نەبێت لە ژنەکەدا. پێویستە بەلای کەمەوە بۆماوەی ساڵێك لەسەرئەم چارەسەرانە بێ وەستان بەردەوام بێت.

ئەگەر نەخۆشییەکە بەهۆی گیرانی جۆگەی فالوبەوە بوبوە هۆی نەزۆکی ئەوا دەتوانرێت نەشتەرگەری بۆبکرێت بۆلابردنی ئەو گرۆیانەی زیانیان بە جۆگەی فالوب گەیاندووە.

نەخۆشی پەرشەبوونی ناوپۆشی منداڵدان هەر لەخۆیەوە نامێنێت کاتێك ژنەکەدەگاتە تەمەنی نائومێدی کە تیایدا هۆرمۆنەکانی هێلکەدان لە دەردان دەوەستن.

پۆلیپکردنی مناڵدان: Polyps

پۆلیپ بریتی یە لە زیادەیەکی بچووك لەناوپۆشی مناڵدانەوە دروست دەبێتو زۆرترینیان لەدوای تەمەنی چل ساڵییەوە پەیدا دەبن، دووجۆریشن:

- پۆلیپی ریشاڵی Polyp fibrows بەهۆی پەتێکی وردەوە نوساون بەماسولکەی مناڵدانەوە، لەوانەیە ئەم پەتە درێژ بێتو ئەو کاتە پۆلیپەکە بگاتە ملی مناڵدانو خوێن بەربوون دروست بکات.

- لینجە پولیپ: Mucous Polyp

لە لینجە پەردەی مناڵدانەوە پەیدا دەبن نەك ماسولکەکانی، ئەم پولیپانە بە بچوکی دەمێننەوە لەپێش یا لەپاش کەوتنەسەر خوێن هەموو جارێك مادەیەکی قاوەییان لێدەردەچێت، لەوانەشە ئەم پۆلیپانە ببنەهۆی زۆری خوێنی کەوتنەسەر خوێن.

پ: هۆی دروستبوونی پۆلیپی مناڵدان چی یە؟

پۆلیپی مناڵدان بەهۆی زۆر رژاندنی هۆرمۆنی ئیسترۆجینەوە پەیدا دەبێت، چونکە تێکچوونی رێژە لەنێوان هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن دا دەبێتەهۆی تێکچوون لە کارەکانی هێلکەداندا.

پ: نیشانەکانی دروستبوونی پۆلیپ چی یە؟

پۆلیپی مناڵدان ئازاری نییە دەتوانێت بەهۆی ئەمانەوە دەربکەوێت:

- زۆربوونی خوێنی کەوتنەسەر خوێن، ئەوەش کاتێك کە لینجەپەردەی مناڵدان دەبێتەسەرچاوەی دروستبوونی پولیپەکان.

- خوێن بەربون لەکاتەکانی دەرەوەی کاتی کەوتنەسەر خوێندا، بەتەواوی ئەم خوێن بەربوونە کاتێك دەبێت کە پۆلیپەکان هەو دەکەن.

- حاڵەتی نەزۆکی کەلەئەنجامی گیرانی ملی مناڵدانەوە دەبێت بەهۆی پۆلیپەکانەوە یا لەئەنجامی ئەوەی هێلکۆکە نەتوانێت لەناو ناوپۆشی مناڵداندا بچێنرێت لەئەنجامی بوونی پۆلیپ تیایدا.

پ: چۆن ئەم پۆلیپانە بدرۆزرێنەوە؟

- بەهۆی وێنەگرتنی تیشکییەوە دەتوانرێت بوونی ئەم پۆلیپانە دەربخرێت.

پ: چۆن چارەسەری بوونی پۆلیپی مناڵدان دەکرێت؟

- پۆلیپی مناڵدان خۆی لەخۆیدا پیس نییە، بەڵام لەوانەیە ببێتەهۆکارێکی یاریدەدەر بۆ پەیدابوونی شێرپەنجە، لەبەرئەوە بەباش دەزانرێت لاببرێت.

لابردنی پۆلیپەکانی مناڵدان بەکارێکی نەشتەرگەری لەرێگای جۆگەسروشتیەکانی زاوزێ وە ئەنجام دەدرێت

ئەوەش بە دووریگا:

- ریگای بەکارهێنانی ناوبینی منالدان: Hysteroscopy

- ریگای کورتاج لەحالەتی نوساندنی پۆلیبەکان بە لینجە پەردەی منالدانەوە.

لەهەموو حالەتێکدا پێویستە نمونەیەك لە پۆلیبەکە بنێرێت بۆتاقیگە تا بزانرێت وەرەمی پیسی تێدانییە.

پۆلیبی ریشالی: fibrous Polyp

پۆلیبی ریشالی بریتی یە لە پارچە گۆشت لە ماسولکەی منالدانەوە پەل دەهاون لەبەرئەوە لە ریشالی ماسولکەیی پێك دێن.

پۆلیبە ریشالییەکان پیس نین لەبەرئەوە ناگۆرێن بۆ حالەتێکی شێرپەنجەیی. لەوانەیە پۆلیبەکە زۆر بچوك بێت بە شێوەیەك کە گران بێت ببینرێت، و لەوانەشە زۆر گەورە بێتو بگاتە چەند کیلۆگرامێك.

بەزۆری ژن دوای تەمەنی سیو پێنج سالی تووشی پۆلیب دەبێت، لەم قۆناغەدا هەر لە چوار ژن یەکێکیان بە پلەیەك تا پلەیەکی دی تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن.

سێ جۆر پۆلیبی ریشالی هەیە:

- پۆلیبێك کەلەژێر ناوپۆشدا پەیدا دەبێتو بەرەو بۆشایی منالدان بەرز دەبێتەوە، پزیشك ناتوانێت دەستی بەری بکەوێت، لەوانەیە ئەمجۆرەیان کلکداربێتو وەك ئەو پۆلیبەوابێت کەلەوەپێش لێی دواین.

- پولیبێك لە نێوان ماسولکەکانی دیواری منالداندا پەیدادەبێتو گەورە دەبێتو دەبێتەهۆی بەرزکردنەوەی ماسولکەکانی منالدان ئەویش پەستان دەخاتەسەر جۆگەکانی فالوب یا سەر میزەلدان.

- پۆلیبێك لەسەر رووی دەرەوەی منالدان.

پ: هۆی پەیدابوونی پۆلیبی ریشالی چی یە؟

-پەیدابوونی پۆلیبی ریشالی بەندە بەکارەکانی هێلکەدانەوە، بەتایبەتی بە دەردانی ئیسترۆجینەوە، لەبەرئەمە پۆلیبە ریشالییەکان لەم حالەتانەی خوارەوەدا پەیدا دەبن:

- بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سکپری کە رێژەیەکی بەرزیان لە ئیسترۆجین تێدا بێت.

- پێش تەمەنی نائومێدی کاتێك کەهاوسەنگی هۆرمۆنی ژنەکە تێکدەچێت، جێ ی ئاماژەیە کەلەدوای تەمەنی نائومێدییەوە ئەم پۆلیبە ریشالییانە زوو لەناو دەچن.

پ: نیشانەکانی پۆلیبی ریشالی چین؟

- ناتوانرێت پۆلیبی ریشالی بچوك ببینرێت. بەلام ئەگەر گەورە بوو ئەوا بەم نیشانانە دەردەکەوێت:

- زۆربوونی خوێنی کەوتنە سەرخوێنو ماوەیەکی زۆرتر لەئاسایی کەلەوانەیە بۆ دە رۆژ درێژە بکێشێت.

- هەستکردن بە ئازار بەتایبەتی لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا.

- حەزکردن بە زوو زوو میزکردن، بەتایبەتی ئەگەر پۆلیبەکە نزیك بوو لە میزەلدانەوەو پەستانی خستبووە سەر.

- هەستکردن بە قورساییەك لەبەشی خوارەوەی سکدا.و هەستکردنی خێرا بەهیلاکیش لەکاتی وەستاندا.

پ: چۆن پۆلیبی ریشالی دەردەکەوێت؟

پۆلیبی ریشالی بەم رێگایانە دەردەکەوێت:

- وێنەگرتنی تیشکی منالدان (hysterography) ئەگەر وەرەمەکە لەژێر لینجە پەردەدا بوو.

- هەستکردن بە پۆلیبەکە بە پەنجە لە رێگای زێ وە ئەگەر پۆلیبە ریشالییەکە لەنێوان ماسولکەکانی منالداندا بوو.

- **وێنەگرتنی دەنگی:** «Ecography» ئەم رێگایە دەبێتەهۆی دیاریکردنی پۆلیبەکانو قەبارەشیان.

پ: چۆن چارەسەری پۆلیبی ریشالی دەکرێت؟

جۆری چارەسەرەکە بەپێی قەبارەی پولیبەکەو توندی ئەو تێکچوونانە دەبێت کە پەیدایان دەکات، هەروەها بەپێی ژنەکە خۆشی.

❖ **چارەسەری پزیشکی:**

ئەم چارەسەرە بەندە بەقەدەغەی پەرەسەندنی پولیبەکە بەیەکێك لەم دوو رێگایە:

- وازهێنان لەبەکارهێنانی حەچی دژەسکپری ئەوانەی کە رێژەی ئیسترۆجینیان بەرزەو گۆرینیان بۆ ئەو حەپانەی رێژەی پرۆجیسترۆنیان بەرزە، لەکاتی بەشی دووەمی سورەکەدا.

- مانگانە دەرزییەکی (LH-RH) بۆ ماوەی ٣-٤ مانگ دەدرێت لە ژنەکە، ئەم هۆرمۆنە دەبێتەهۆی وەستاندنی کاری ژێر مێشکە رژێنو بەوەش سوری مانگانە دەوەستێت، ئەم چارەسەریە دەبێتە هۆی حالەتێکی کاتی تەمەنی نائومێدی (واتە سك نەبوون) بەلام پاش لابردنی چارەسەرەکە حالەتە

سروشتیەکە دەگەڕێتەوە باری جارانی.

پاش تێپەڕبوونی سێ مانگ بەسەر ئەم چارەسەرەدا قەبارەی پولیپەکە کەم دەبێتەوە تارادەی نیوە، بەڵام پاش وەستاندنی چارەسەرەکە پولیپەکە دەگەڕێتەوە هەمان قەبارەی پێشووی، لەبەرئەوە دەتوانرێت بە

چارەسەرێکی سەرەتایی دابنرێت بۆ کرداری نەشتەرگەری کەبەدوایدا بکرێت بۆ لابردنی پولیپەکە.

❖ **چارەسەری نەشتەرگەری:**

لەم کردارەدا هەموو پولیپەکان بێ جیاوازی لانابرێن چونکە هەندێکیان هیچ کێشەیەکیان نییە، لەبەرئەوە پەنا نابرێتەبەر نەشتەرگەری تائەوکاتەی کە پولیپەکان دەبنەهۆی نارەحەتیو ئەو کاتەی کە چارەسەری پزیشکی هیچ سودێکی نابێت.

لەم حاڵەتەدا دەتوانرێت یەکێك لەم دوونەشتەرگەریە بکرێت بەپێ ی جۆری پولیپەکە:

- لابردنی تەواوی منالّدان یا بەشێکی (مانەوەی ملی منالّدان) ئەگەر پولیپەکە زۆر گەورە بوو پەستانی خستبووە سەر ئەندامەکانی دی.

- لابردنی پولیپەکان خۆیانو هێشتنەوەی منالّدان ئەگەر پولیپەکان لەژێر لینجەچینی منالّدانەوە بوون، ئەم نەشتەرگەرییە جێگەییە (واتە لۆکالە) پارمەتی ژنی گەنج دەدات دەست بکاتەوە بە سکپڕبوونو دووبارە مندال خستنەوە.

لاربوونەوە یا رووکردنەدواوەی منالّدان: Retroversion

منالّدان بە هەڵگەڕاوە دادەنرێت ئەگەربۆدواوە لاربوەوە، واتە بەرەو ریخۆڵەو رێکە، لەبریتی لاربوونەوەی ئاسایی بۆ پێشەوە واتە بەرەو میزەڵدان، هەروەها بەهەڵگەڕاوە دادەنرێت ئەگەر رووی لەنێوان ریخۆڵەو میزەڵدانداب وو.

پ: هۆی رووکردنە دواوەی منالّدان چی یە؟

رووکردنە دواوەی منالّدان لەئەنجامی لاوازی ماسولکەو ئەو بەستەرانەدا دەبێت کەمنالّدان بە شوێنەسروشتییەکەی خۆیەوە جێگیردەکەن.

بەزۆری ئەم لاوازییە لەدوای مندال بوونێکی زۆرەوە دێت. هەندێکجاریش رووکردنە دواوە لەئەنجامی پەیدابوونی وەرەمی ریشاڵی (Fibroma) یا پەرشبوونی ناوپۆشی منالّدانەوە (Endometriose) ەوە پەیدادەبێت.

پ: نیشانەکانی رووکردنە دواوەی منالّدان چییە؟

هیچ نیشانەیەکی تایبەتی نییە تەنها چەند ئازارێك کەبەخێرایی نامێننو لەچەند کاتو بارێکدا پەیدا دەبن.

- لەهەندێك باری تایبەتی لەکاتی پەیوەندی سێکس دا کاتێك چووك پەستان بخاتە سەر بنی زێ.

- پێش کەوتنەسەر خوێن کاتێك ئەندامەکان سوورداگەڕاون.

- لەکاتی کەوتنەسەرخوێن دا بەهۆی هێواشی لەدەرکردنی ناوپۆشی منالّداندا.

پ: روکردنەدواوەی منالّدان چۆن دەردەکەوێت؟

-لە لێنۆرگەی پزیشکی ژنان بەهۆی پەنجە لێدانەوە دەردەکەوێت.

پ: چۆن چارەسەری رووکردنەدواوەی مناڵدان بکەین؟

- رووکردنە دواوە چارەسەرێکی تایبەتی ناوێت، تەنها راکشان لەسەر سك لەکاتی کەوتنەسەر خوێندا یا لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا بۆئەوەی ئازارەکە بڕوات.

تەنها لەیەك حاڵەتداپەنا بۆنەشتەرگەری دەبرێت ئەویش دراندنی ئەو بەستەرانەیە کەمناڵدانیان راگرتووە چونکە ئەمە دەبێتەهۆی پەیداکردنی ئازارێکی زۆر پێویستە مرۆڤ لە روودانی ئەم دراندنە دڵنیابێتەوە ئەوسا پەنا بۆنەشتەرگەری ببات.

پ: ئایا دەتوانرێت سکپڕی بە شێوەیەکی سروشتی ببێت لەگەڵ مانەوەی مناڵدا بەرووکردنە دواوەش؟

- دەتوانرێت ئەوە ئەنجام بدرێت بێ هیچ کێشەیەك، چونکە لەگەڵ لاربوونەوەیا رووکردنە دواوەی مناڵدان تۆوەکان دەتوانن رێگای خۆیان بەرەو هێلکۆکە بێ هیچ کێشەیەك ببرن. هەروەها لە مانگی سێیەمی سکەوە مناڵدان شێوەی سروشتی خۆی وەردەگرێتەوەو روودەکاتە پێشەوە بەهۆی زۆربوونی کێشەکەیەوە.

داگەوتنی مناڵدان Poolapsws

مناڵدان لەئەنجامی لاوازی ماسولکەکانو ئەو بەستەرانەی لەشوێنی خۆیدا دەیچەسپێنن لە قۆناغی یەکەمدا مناڵدان بەرەو رووی زێ دادەکەوێت، ئەگەر بارەکە بەرەو خراپتر چوو ئەوا لەوانەیە بەشێك لە میزەڵدان یا بەشێك لە رێکە رابکێشێت بیانخاتە ناو زێ وە.

لە حاڵەتە زۆر مەترسیدارەکاندا لەوانەیە ملی مناڵدان بگاتەکۆمو لەوانەشە لەوێوە بێتە دەرەوە !!

نێوانەزێو کۆم: (perine) (الوجان)

بریتی یە لە کۆمەڵێك بەستەرو ماسولکە کەوتوونەتە نێوان زێو رێکەوە، فەرمانیان بریتی یە لە پارێزگاری میزەڵدانو مناڵدان لە شوێنەکانی خۆیاندا، هەروەها هەموو ناوەرۆکی بۆشایی سك هەڵدەگرێت.

ماسولکەو بەستەرەکانی ناوچەی حەوز قورساییەکی گەورەیان لەسەرە چونکە قورسایی ریخۆڵەکانە کەلە ١٠ کگم زیاترە، هەڵدەگرن. سەرەڕای پەستانی سك لەکاتی بەجێهێنانی ئەرکێکی گەورەدا، هەروەها بەشێوەیەکی تایبەتی سکپڕبوونو منداڵ بوون هیلاکی دەکەن.

پ: هۆی دواکەوتنی مناڵدان چی یە؟

مناڵدان لەئەنجامی لاوازی بەستەرو ماسولکەکانی ناوچەی نێوان زێو کۆم دا دادەکەوێت، ئەم لاوازییەش بەهۆی سێ هۆکارەوە پەیدا دەبێت:

❖ هۆکاری سکپڕبوون:

- کاتێك کێشی ژن لەکاتی سکپڕیدا لە ١٥ کگم زیاتر دەبێت.

- کاتێك کێشی منداڵەکە لە ٣,٨ کگم زیاتر دەبێت.

❖ هۆکاری منداڵ بوون:

ئەگەر منداڵەکە دەستی بەدەرپەڕین کرد بێ ئەوەی ملی مناڵدان بەتەواوی کشابێت ئەوا ماسولکەکانی ناوچەی نێوان کۆمو زێ زۆر دەکشێن کەلەپاشتردا ناتوانن بگەرێنەوە دۆخەکەی جارانیان.

- ئەگەر ماسولکەکانی نێوان کۆمو زێو بەستەرەکانیان بەر دراندن کەوتن لەئەنجامی دەرپەڕینی توندی منداڵەکەدا، پزیشك بۆ خۆدورخستنەوە لەم کێشەیە بۆ ئاسانکاریکردن لە منداڵبوونەکەدا زۆرجار پەنا دەباتەبەر درزتێکردنی ئەندامی مێ بۆ دوورکەوتنەوە لە دراندن.

- لەکاتی بەکارهێنانی مەقاشی منداڵ لەکاتی بەگران هاتنی منداڵەکەدا.

❖ هۆکاری تەمەن:

- پاش تەمەنی نائومێدی شانەکان نەرمی خۆیان بەهۆی نەمانی ئیسترۆجینەوە وون دەکەن، (بۆیە بەکارهێنانی چارەسەری هۆرمۆنی جێگرەوە لەتەمەنی نائومێدی دا یارمەتی وەستاندنی داتەپینی بەستەرەکان دەدات).

- زۆر کێشی لە قۆناغی تەمەنی نائومێدی دا ئەم بەستەرانە هیلاك و لاواز دەکەن.

پ: نیشانەکانی لاوازبوونی ماسولکەکانی نێوان کۆمو زێ چین؟

- لەوانەیە ئەم ماسولکانە توشی لاوازی بوبن بێ ئەوەی ببنەهۆی داکەوتنی مناڵدان. بەڵام لەبەرئەوەی ئەم ماسولکانە زاڵن بەسەر ئەو کەوتونەتە خوارووی سکەوە (دەرچەکانی میزەڵدانو کۆمو زێ)، لاوازییان دەبێتەهۆی دوو دیاردە:

- **لاوازی کۆنترۆڵکردنی میز:**

بەشێوەیەکی خۆنەویست لەوانەیە چەند دڵۆپێك میز لە

کاتی کێشانی ئەرکێکی بەهێز یا پێکەنین یان کۆکەیدا دەرپەڕێت، لەوحاڵەتەدا پێویستەکار بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی نێوان کۆم‌و زێ بکرێت.

- **لاوازی نەرمی زێ:**

کەبەخراپی بەسەر کاری سێکسیدا دەشکێتەوە.

پ: نیشانەکانی داکەوتنی مناڵدان چی یە؟

❖ **لە قۆناغی یەکەمدا:**

هەست کردن بەئازارێکی کەم بەڵام بڵاو، لەگەڵ هەستکردن بە قورساییەك لە خوارووی سکدا لەکاتی راوەستاندن بەپێوە.

❖ **لەقۆناغی دواتردا:**

تێکچوونەکانی میزکردن، کەلەزۆر ئارەزوو کردنی بەردەوامەوە بۆ میزکردن دەردەکەوێت لەگەڵ لاوازی توانای کۆنترۆڵکردنی میزکردن لەئەنجامی نواندنی ئەرکێکی جەستەیی. هەروەها ژن لەکاتی کاری سێکس دا هەست بە نارەحەتی دەکات ئەگەر توشی داکەوتنی زۆری مناڵدان بۆناو زێ بوبێت.

پ: چۆن داکەوتنی مناڵدان چارەسەر دەکرێت؟

❖ **ئەگەر داکەوتنەکە زۆربوو:**

پێویستە نەشتەرگەری بکرێت، لەزۆربەی حاڵەتەکاندا نەشتەرگەری دەبێتەهۆی دەرهێنانی مناڵدان کە دواکەوتووەو لەگەڵ خۆیدا ئەندامەکانی دیکەی بردووە. وئەگەر داکەوتنەکەش توند نەبوو، دەتوانرێت مناڵدان بۆسەرەوە بەرزبکرێتەوەو توند لە شوێنی خۆیدا ببەسترێت. ئێستا گەلێك شێوازو تەکنیکی نەشتەرگەری هەمەجۆر هەن بەپێی پلەی نەخۆشیەکەو بەپێی پزیشکە چارەسازەکەش. مافی ژن خۆیەتی بزانێت پزیشکی نەشتەرگەر چی بۆدەکات. وئەگەر هەر چارە نەبوو جگەلەنەشتەرگەری، ئیتر پێویست ناکات دڵەراوکێی هەبێت چونکە بەرئەنجامەکانی دڵخۆشکەرو دڵنیاکارن.

❖ **ئەگەر داکەوتنەکە کەم بوو:**

کاردەکرێت بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکان‌و چاککردنیان کەپێی دەڵێن بەگەڕ خستنەوەی ماسولکەکانی نێوان کۆم‌و زێ، پێویستە لەگەڵ سەرەتای تێکچوونەکاندا دەست بکرێت بەم چارەسەرە. هەروەك ئەوەی کەژن هەست بەنەتوانینی کۆنترۆڵکردنی میزکردن دەکات لەکاتی پێکەنین یا ئەنجامدانی هەر ئەرکێکی جەستەیی دا.

پ: چۆن هەست بەبوونی کاری ماسولکەکانی نێوان کۆم‌و زێ دەکەیت؟

- ئەگەر ژن هەستی بەپێویستی میزکردن کرد ونەیتوانی یەکسەر بچێتە تەوالێتەوەو هەوڵ دەدا ئەم پێویستە کپ

Endometriose profunda (septo retovaginal)

کات، ئەوا دەست دەکات بەکرژکردنی ماسولکەی تایبەت کەکەوتەنەتە نێوان کۆم‌و زێ وە، ئەم ماسولکانە کرژدەبن‌و لەگەڵیشیاندا کۆمەڵێك بەستەر بە جوڵەیەك لە دواوە بۆ پێشەوە کە دەوتوانرێت بەئاسانی هەستیان پێ بکرێت.

پ: چۆن ماسولکەکانی نێوان کۆم‌و زێ بەهێزبکەین؟

-لەرێگای چەند راهێنانێکی ساکارەوە دەتوانرێت پارێزگاری ماسولکەو بەستەرەکان لە حاڵەتێکی باشدا بکرێت‌و توانای کرژکردنیان بۆ پەیدا بکرێت ئەگەر تووشی کەمێك لاوازی

بووبن، سودی ئەم ڕاهێنانە ئەمانەیە:

- پارێزگاری هێزی کرژکردنی دەرچەی میزەڵدان.

- پارێزگاری بە زێیەکی تەسکی نەرمەوە.

- بۆ دەستکەوتنی سوڕێکی مانگانەی باش لەناوچەی حەوزدا، لەئەنجامدا ئەندامەکانی زاوزێ خوێنیان زیاتر بۆدەچێتو بەوەش زۆرتر گەشاوەو هەستدارتر دەبن، هەروەها بوونی باسور لە کۆم دا کەم دەبێتو نامێنێت.

ڕاهێنانی یەکەم:

لەهەمووکاتو حاڵێکدا، جا تۆ لە نوسینگەکەی خۆت دانیشتبووی یا وەستاو بویت چاوەڕێی پاست دەکرد هەوڵ بدە چەند جارێك ماسولکەکانی نێوان کۆمو زێ بەتەواوی کرژ بگەیت. بۆماوەی پێنج چرکە لەسەر ئەم بارە بەردەوام بە لەپاشدا بۆماوەی دەجار ئەم ڕاهێنانە دوبارە بکەرەوە.

- ماسولکەکانی پێشەوە بەتەواوی دابخە بەهۆی تەواو داخستنی زێ وە، ئەم ڕاهێنانە بۆ دەجار دووبارە بکەرەوە.

بۆئەوەی ئەم ڕاهێنانە بەرئەنجامی تەواو بەدەستەوە بدات پێویستەبۆماوەی بیست جار لە ڕۆژێکدا دووبارە بکرێتەوە.

ڕاهێنانی دووەم:

ماسولکەکانی دواوە (کۆم)و پێشەوە (زێ) پێکەوە کرژ بکە، ماوەی کرژکردنەکە ٥ چرکەیە، ئەم ڕاهێنانە دەجار دووبارەبکەرەوە.

هەروەها پێویستەئەم ڕاهێنانە بۆبیست جار لە ڕۆژێکدا دووبار بکرێتەوە.

ڕاهێنانی سێیەم:

لەکاتی میزکردندا بەئارەزووی خۆت بۆماوەی ٥-٨ چرکە میزەکە بوەستێنە، پەستانی زۆری میزەکە لەم حاڵەتەدا ماسولکەکانی نێوان کۆمو زێ ناچار دەکات کە ئەرکێکی زیادە وەربگرنو بەڕاهێنان هێزێکی زیاتریان بۆ پەیدا دەبێت.

دووبارە دەتوانرێت ماسولکەکانی نێوان کۆمو زێ لەڕێگای ڕاهێنانی وەرزشەوە بەهێزبکرێن بەتایبەتی بەجوڵاندنی هەموو ماسولکەکانی خوارووی سك.

ڕاوەستان بەپێوە پێیەکان کەمێك لەپێشەوە لەیەکتردووربن و لەدواوە بەیەکەوە نوسابن.

- سكو ناوچەی موسەڵدانو زێ کرژبکە.

- لەسەر نوکی پێیەکانت ڕاوەستە لەگەڵ بەردەوام بوون لەسەر جوڵەی کرژکردن.

- ماسولکەکان خاوبکەرەوەو بگەڕێرەوە بۆ باری پێشوو.

- ڕاهێنانەکە ٢٠ -٣٠ جار دووبارەبکەرەوە.

وێنە

بار: دانیشتن لەسەر کورسی ڕانەکان بەتوندی بخەرە سەریەك.

- بەهەمووهێزت ناوچەی حەوز کرژبکە.

- بگەڕێرەوە بۆ خاوبوونەوە لەپاشدا ڕاهێنانەکە بۆ ١٠ جار دووبارە بکەرەوە.

- ڕانەکان بە پێچەوانەی جاری پێشووەوە بخەرە سەریەكو ڕاهێنانەکە دووبارە بکەرەوە.

لەگەڵ ئەوەی ئەم ڕاهێنانە زۆر ئاسانو زۆر ساکارە بەڵام زۆر بەسوودە بەمەرجێك ڕۆژانە بکرێتو بەژمارەیەکی تەواوی جارەکان، پاش مندالٚ بوون ئەم ڕاهێنانە پێویستە.

ئەگەر ئەم ڕاهێنانە بۆ گەڕاندنەوەی چالاکی ماسولکەکانی نێوان کۆمو زێ کەڵکیان نەبوو، دەتوانرێت پەنا ببرێتەسەر چارەسەری کارەبایی کەبەندە بە چالاککردنی ماسولکەکانەوە بەهۆی تەزوویەکی کارەباییەوە، ئەم ڕێگایە بەتایبەتی بەکاردێت بۆ بەهێزکردنی ماسولکەی دەرچەی میزەڵدان لەباری لاوازی توانای کۆنترۆڵکردنی میزدا.

شێرپەنجەی ملی منالدان:

شێرپەنجە بریتی یە لە زیادبونێکی گیرە شیویانە بۆ هەندێك خانە کەوەرەمێکی پیس دروست دەکەن، لەفەرەنسا شێرپەنجەی ملی منالٚدان زۆر بلاٚوە، چونکە ساڵانە نزیکەی هەشت هەزار تووشبوونی هەیە، بە پلە دوو دێت دوای شێرپەنجەی مەمك لەبارەی بلاٚوبونەوەوە، لەگەڵ ئەوەشدا ئەم جۆرە شێرپەنجەیە لە دابەزینێکی دیاردایە بەهۆی ئەوەی ژنان بەپیر لێنۆڕینی بەردەوامیانەوە دەچن.

زۆرترینی ئەو ژنانەی توشی ئەم جۆرە شێرپەنجەیە دەبن ئەوانەن تەمەنیان لە نێوان ٤٠-٥٠ ساڵیدایە. لەگەڵ ئەوەشدا ژمارەی ئەو ژنانەی گەشەی نائاساییان لە خانەکانیاندا هەیە (Displasie – Displasia) پێش سی ساڵ تەمەن لە زیادبوندایەو بەهێزترین ئەگەر ئەوەیە کەئەم گەشەنائاساییە بەندن بە زیادبوونی ئەو نەخۆشیە سێکسیانەی بۆ یەکتری دەگوێزرێنەوە.

پ: هۆی شێرپەنجەی ملی منالٚدان چی یە؟

-شێرپەنجەی ملی منداڵدان لەئەنجامی سەرجەمی ئەو نەخۆشییە سێکسیانەوە پەیدادەبێت کە بەدرێژایی ژیان تووشی ژنەکە دەبێت.چەند هۆکارێکی یاریدەدەر هەن لەسەرڕوودانی ئەم شێرپەنجەیە وەك خوارەوە:

- دەستکردن بەکاری سێکسی لەتەمەنی هەرە زووەوەو لەگەڵیشیدا زۆر گۆڕینی هاوبەشەکە.

- ئەو نەخۆشیە سێکسیانەی بۆیەکتری دەگوێزرێنەوە سەرچاوەکەیان ڤایرۆسییەو دەبنەهۆی پەیداکردنی زیپکە لەملی منداڵداندا کەلەوانەیە بەرەو پەیداکردنی شێرپەنجە پەرە بسێنن.

- زۆر سکپڕبوون.

پ: شێرپەنجەی ملی منداڵدان چۆن دەردەکەوێت؟

- لەسەرەتادا وەك وەرەمی بچوکی ناشێرپەنجەیی دەردەکەون پێیان دەوترێت (دیسپلازیا) هۆکەشیان گەشەی نائاسایی هەندێك خانەیە، سێ پلەش لە (دیسپلازیا) هەیە:

-دیسپلازیای سووك کەبەزۆری سروشتێکی هەوکاری هەیە، لەوانەیە خۆی لەخۆیەوە چاك ببێتەوە یا پاش بەکارهێنانی دژە زیندە (ئەنتی بایۆتیك).

- دیسپلازیای پیس کەبەرەو شێرپەنجە دەگۆڕێت.

بۆئەوەی دیسپلازیای پیس بەرەو شێرپەنجە بگۆڕێت پێویستی بە دەساڵ هەیە، ئەمە مانای وایە دەتوانرێت خۆ لەوە دوربخرێتەوەو نەگەیەنرێتە ئەم پلە ترسناکە، ئەوەش لەئەنجامی ئاگاداری‌و لێنۆڕینی بەردەوامی خولی بەتایبەتی لێنۆڕینی وەرگرتنی توێژاڵی منداڵدان (Frottis).

پ: نیشانەکانی دیسپلازیای ملی منداڵدان یا گەشەی نائاسایی چی یە؟

- گەشەی نائاسایی(دیسپلازیا) نابێتەهۆی هیچ تێکچوونێك، لەبەرئەوە ئەگەر لێنۆڕینی خولی بەردەوام نەبێت نا دۆزرێتەوە رەنگە بێ ئەوەی هەستیان پێ بکەین بگۆڕێن بۆ حاڵەتی خراپ.

پ: چۆن گەشەی نائاسایی (دیسپلازیا) بدۆزینەوە؟

- دۆزینەوەی دیسپلازیا لە رێگەی وەرگرتنی توێژاڵی ملی منداڵدانەوە دەبێت (Frottis) پاش دیاریکردنەکە پزیشك سەرنج دەداتە برینەکانی ملی منداڵدان لەرێگای ناوبینێکی تایبەتییەوە، پزیشکەکە توێژاڵەکان بەدوو قۆناغ لێدەنۆڕێت کەلەنێوان هەردووکیاندا شەش مانگ هەیە، ئەگەر لێنۆڕینەکە دەریخست کەگەشەی نائاسایی (دیسپلازیا) هەیە، ئەوا پزیشکەکەتوێژاڵێکی شانەیی لە ملی منداڵداندا وەردەگرێت بۆ لێنۆڕینی زیندەیی (Biopsie) بۆ دیاریکردنی پلەی مەترسی.

پ: چۆن چارەسەری گۆشەی نائاسایی (دیسپلازیا) بکەین؟

- زۆربەی جار دیسپلازیای سووك بەهۆی چارەسەرێکی جێگەییەوە لەئەنجامی پێدانی دژەزیندەکانی دژی هەوکردن نامێنن، پاش شەشە مانگ دوای ئەم چارەسەرە لێنۆڕینی وەرگرتنی توێژاڵ لە ملی منداڵدان دەکرێت بۆ زانینی گەشەو پەرەسەندنی نەخۆشیەکە، ئەگەر پاش لێنۆڕین دەرکەوت کەدیسپلازیا کە هەر هێشتا ماوە، ئەوا وامامەڵەی لەگەڵدادەکرێت کەلەپلەی مام ناوەندی یا لە پلەی پیسی دایە.

دیسپلازیای ناوەند یا پیس بەخێرایی لەناودەبرێت بۆئەوەی گەشە نەکاتو ببێتەشێرپەنجە. ئەو تەکنیکانەش کەلەم رێگەیەدا بەکاردێن ئەمانەن:

- مەینی کارەبایی (Electrocoagulation).

واتە مەیاندنی شانەکان بەهۆی تەزوووییەکی کارەبایی لاوازەوە.

- چارەسەر بە ساردکردنەوە (cryotherapy).

- تیشکی لێزەر.

ئەگەر ناوچە توشبووەکە گەورە بوو بەتەواوی بەهۆی بەکارهێنانی ناوبینی منداڵدانەوە هەمووی لادەبرێت.

پ: شێرپەنجەی رووکاری چی یە؟

بریتیە لە شێرپەنجەی ملی منداڵدان لەسەرەتاکەیدا، خانە شێرپەنجەیەکان تەنها لەسەر روکاری دەرەوە کۆ دەبنەوە بێ ئەوەی بچنە ناو شانە قوڵەکانەوە، لەبەر ئەوە چارەسەری (١٠٠٪) ە ئەوەش بەدەستهێنانی‌و لابردنی شانە نەخۆشەکان دەبێت.

پ: مەبەست لە بڵاوبونەوەی شێرپەنجەیی چی‌یە؟

- بڵاوبونەوەی شێرپەنجەیی کاتێك روودەدات کە خانەشێرپەنجییەکان لەجینی روکاری ملی منداڵدانەوە بگوێزرێنەوە بۆ شانەکانی دەوروبەریان لەپاشتردا وردە وردە بۆ ئەندامەکانی دیکە لە رێگای لولە لیمفەکانەوە.

پ: نیشانەکانی شێرپەنجەی بڵاوبووەوە کامانەیە؟

- لەوانەیە لەسەرەتادا تێبینی نەکرێت، ئەگەر لە ئەنجامی وەرگرتنی توێژاڵەوە (Frottis) نەدۆزرایەوە یا لێنۆڕینی زیندەیی (Biopsie) ئەوا بەهۆی بونی خوێن لەپاش کاری سێکسیەوە پێ ی دەزانرێت.

لەم حاڵەتەدا دەتوانرێت لێنۆڕینو شیکاری بکرێت، بەڵام لێنۆڕینی زیندەیی بەتەواوی مەترسیەکە دەردەخات هەروەها پێویستە لێنۆڕین بکرێت بۆ ئەوەی بزانرێت تا چەند ئەندامەکانی دیکە تووشبوون.

پ: چۆن چارەسەری ئەو شێرپەنجەیە دەکرێت کە لە ملی مناڵداندا بڵاوبۆتەوە؟

- بەپێ ی بڵاوبونەوەی نەخۆشیەکە، چارەسەرەکە گرانتر دەبێت، چارەسەر لە سەنتەری پسپۆڕدا دەبێتو بەسێ تەکنیك پێکەوە ئەنجام دەدرێت نەشتەرگەری، چارەسەر بە تیشك، چارەسەری کیمیایی.

تا نەخۆشیەکە زیاتر پەرەی سەندبێت نەشتەرگەری پێویستر دەبێت، تیایدا مناڵدانو هێلکەدانو جۆگەکانی فالوب هەموویان دەردەهێنرێن لە حاڵەتە زۆر پەرەسەندەوەکانیشدا بەشێك لە زێش دەبرێت.

پ: ئایا دەتوانرێت خۆپارێزی دژی شێرپەنجەی ملی مناڵدان بکرێت؟

- چارەسەری رێكو پێكو بە پرۆگرام بۆ هەوکردنەکانو نەخۆشیە سێکسیەکان کە لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگوێزرێنەوە، خۆپارێزییەکی باش دروست دەکات بەو پێەی ئەو هەوکردنە خۆشیان یارمەتیدەرن لە پەیداکردنی گەشەی نائاسایی خانەکاندا (دیسپلازیا).

- لێنۆڕینی خولی بە توێژاڵ وەرگرتن لە ملی مناڵدانەوە (Frottis) بە رێگایەکی ئاسان خۆپارێزی دروست دەکات، چونکە شێرپەنجەی ملی مناڵدان تاکە شێرپەنجەیە کە لەپێش ئەوەی پەیدا ببێت چاوەڕوانی بۆ دەکرێت لە رێگای پەیدابونی گەشەی نائاسایی خانەکانەوە، لەبەرئەوە لێنۆڕینی خولی بۆ توێژاڵەکانی مناڵدان (ساڵانە) باشترین رێگای چارەسەرە.

- لەناوبردنی خانە نائاساییەکان دەبێتەهۆی قەدەغەی گۆڕینیان بۆ شێرپەنجە.

شێرپەنجەی ناوپۆشی مناڵدان:

بریتی یە لە شێرپەنجەی ئەو لینجەپەردەیەی کەکەتۆتە بۆشایی مناڵدانەوە، بڵاوبوونەوەی لەناو ژناندا تارادەیەك یەکسانە بەبڵاوبوونەوەی شێرپەنجەی ملی مناڵدان تیایاندا. ئەم جۆرە تەنها ئەو ژنانە دەگرێتەوە کەتەمەنی نائومێدییان تێپەڕاندووە، و زۆر بەدەگمەن توشی ژنێك دەبێت کەلەژێر چل ساڵییەوە.

پ: هۆی شێرپەنجەی ناوپۆشی مناڵدان چی یە؟

-ئەم شێرپەنجەیە بەزۆری لەناوپۆشی ئەو مناڵدانانەدا روودەدات کەزۆر بەرئەستوربونێکی نائاسایی Hyper plasie

کەوتون. یا توشی پۆلیبی مناڵدان (Polypes) هاتوون.

زۆربوونی گەشەی ناوپۆشی مناڵدان بەهۆی زیادبوونی ئیسترۆجینەوە لەچاو پرۆجیسترۆن دا دەبێت ئەمەش روودەدات لە:

- لەحاڵەتی دواکەوتنی تەمەنی نائومێدی دا، واتە درێژخایەنی ماوەی پێش تەمەنی نائومێدی (Primeno pause) چونکە تێکچوونی هاوسەنگی هۆرمۆنی بەهۆی لاوازی چالاکی هێلکەدانەکانەوە دەبێتە هۆکارێکی یاریدەدەر بۆ زیادبوونی ئەستووری ناوپۆشەکە.

هەروەها روودانی کەوتنەسەر خوێن لەتەمەنێکی زوودا، پێش تەمەنی ١٢ ساڵی لەوانەیە یارمەتی دەربێت بۆ پەیدابوونی شێرپەنجەی ناوپۆشی مناڵدان پاش تەمەنی پەنجا ساڵی.

لەحاڵەتی چارەسەری هۆمۆنی ناهاوسەنگ دا لەقۆناغی پێش تەمەنی نائومێدی، واتە تەنها بەکارهێنانی پرۆجسترۆن، لەگەڵ ئەوەی پزیشکی چارەساز بەکارهێنانی پرۆجسترۆن سەرەرای ئیسترۆجین دەسەپێنێت.

پ: نیشانەکانی شێرپەنجەی مناڵدان چی یە؟

-دەرچوونی خوێن لەکاتەکانی بەدەر لە کاتی کەوتنەسەر خوێن، لەوانەیە ئاماژەیەك بێت بۆ بوونی شێرپەنجە بەتایبەتی ئەگەر ژنەکە نزیك بوو لەتەمەنی نائومێدی. هەر خوێن بەربوونێك، هەرچەندێك کەمو تیژ تێپەڕبێت پێویستە لەسەر ژنەکە سەردانی پزیشك بکات بۆی.

پ: چۆن لێنۆڕینی شێرپەنجەی ناوپۆشی مناڵدان بکەین؟

- لێنۆڕینی کلاسیکی بۆ توێژاڵی مناڵدان (Frottis) رێگا

بەدەرخستنی نەخۆشیەکە نادات.

تەنها خوێن بەربوون دەبێتە بەڵگەو ڕێگای بەدوادا چوون. لەلێنۆڕگەری پزیشکی ژن ئەم کارانە دەکرێت:

- لێنۆڕینی زیندەیی(Biopsie) پزیشك پارچەیەکی بچوك لە پەردەی منداڵدان لێ دەکاتەوەو خانەکانی دەپشکنێت، سەیرکردنی خانەکان لەژێر ووردبیندا دەری دەخات ئایا خانەکان شێرپەنجەیین یان شێرپەنجەیی نین.

وێنەیەکی تیشکی بۆ منداڵدان (Hysterography) ئەم وێنەیە بۆشایی منداڵدان دەردەخاتو شوێنی وەرەمی پیسو قەبارەکەی روون دەکاتەوە.

- سەیرکردنی ناو منداڵدان بە ناوبین (Hysteroscopy) بۆ دەرخستنی ووردی نمونەیەك لە شانەی ناو پۆش.

هەموو ئەم لێنۆڕینانە بێ ئازارنو بێ بەنج وەرگرتن دەکرێن.

لەنەخۆشخانەو لەژێر بەنجیشدا لێنۆڕینی زیندەیی قوڵتر دەکرێت بەهۆی لێکردنەوەی توێژاڵێك لە منداڵدانو کردنی شیکاری بۆ خانەکانی ناوچەیەکی فراوانتر.

پ: چۆن چارەسەری ناوپۆشی منداڵدان بکەین؟

-هەروەکو بۆ چارەسەری شێرپەنجەی ملی منداڵدان، هەرسێ تەکنیکەکە بەیەکەوە ئەنجام دەدرێت: نەشتەرگەری، چارەسەری تیشکی، چارەسەری کیمیایی، ئەگەر شێرپەنجەکە بەناوچەو ئەندامەکانی

دەوروبەردا بلاّ بووبۆوەK هەرچەندێك شێرپەنجەکە پێشکەوتووتر بوو، زیاتر پێویستیمان بەلابردنی نەشتەرگەرییان زیاتر دەبێت.

بەلاّم ئەگەر تووشبوونەکە تەنها لەبەشێکی منداڵداندا بوو ئەوا دەرفەتی چاکبوونەوە زۆر دەبێت.

دووەم: نەخۆشیەکانی هێلکەدان

هێلکەدانیش وەك هەموو ئەندامەکانی زاوزێ بەدەر نییە لە کێشە، لەوانە:

پەیدابوونی تورەکە(Cystes)

تورەکە بریتی یە لە پەیدابوونی بۆشاییەك کەبەتەواوی یا بەشێکی پڕە لەشلە.

تورەکە فەرمانیەکان Functional cysts:

٩٠٪ ی بەتورەکە بونی هێلکەدان پێکدەهێنن کتوپڕ ڕوودەدەنو هەرگیز بەردەوام نابنو نامێننەوە، بەزۆری پاش کەوتنە سەر خوێن ون دەبن، هەرگیز تورەکە فەرمانیەکان ناگۆڕێن بۆ شێرپەنجە.

پ: هۆی تورەکە فەرمانیەکان چی یە؟

- ئەم تورەکانە لەئەنجامی وەلاّمدانەوەیەکی هەڵەی هێلکەداندا دروست دەبن بۆئەو فەرمانانەی لەبەشەکانی سەرەوەی دەماخەوە بۆی دێت، بەزۆری ئەمە لەو ژنانەدا ڕوودەدات کە دەمارگیرو دڵەراوکن، چونکە ڕژێنی هایپۆسەلەمەس Hypothalamus (ژێرلانکە) کەئەم ڕێنماییانەیان بۆ هێلکەدان لێوە دەرددەچێت، ڕژێنێکی زۆر هەستیارە بۆ تێکچوونە دەروونیەکان.

لەم حاڵەتەدا هێلکەدانە چیکڵدانە ناتوانێت هێلکۆکەکەی ناوی فڕێ بدات، لەبەرئەوە لەسەر گەشەی خۆی بەردەوام دەبێت وپڕ دەبێت لە شلە , هەندێکجار تورەکە بوون پاش هێلکەدانان ڕوودەدات، واتە لەسەر تەنە زەردە واتە لەسەر پاشماوەی هێلکەدانە چیکڵدانە پاش فڕێدانی هێلکۆکە دروست بووە، قەبارەی تورەکە فرمانییەکان بەپێی قۆناغەکانی سوڕی مانگانە دەگۆڕێن.

پ: ئەو نیشانانەی بەڵگەن بۆ بوونی تورەکە فرمانیەکان کامانەن؟

- ئازارێکی زۆر لە خوارووی سکدا، یا بەهێزو گرد بووەوە لەلایەکی سکدا بەتەنها.
- تێکچونەکانی سوڕی مانگانە.

- ئەگەر تورەکە بوون لەکاتی هێلکەدانانددا ڕوویدا، ئەواناهێڵێت ڕووبدات، هێلکەدانە چیکڵدانە بەردەوام دەبێت لەدەردانی ئیسترۆجین دا، وزۆر ڕژاندنی ئەم هۆرمۆنە دەبێتەهۆی هەڵئاوسانی مەمکەکانو دواخستنی کەوتنەسەر خوێن.

- ئەگەر تورەکەبوون دوای هێلکەدانان ڕووی دا، دەردانی ئیسترۆجینو پرۆجیسترۆن بەردەوام دەبێت، ئەم دەرپەڕینی هۆرمۆنە دەبێتەهۆی دواخستنی کەوتنەسەرخوێنو هەست بە هێڵنج دان.

ئەم تێکچوونانە سکپڕبوون دەگەیەنن، بەلاّم لە ڕاستیدا وانییە.

پ: چۆن تورەکەکان ببینین؟

- لە ڕێگای لێنۆڕینی کلینیکی ژنانەوە.

- بەهۆی سۆنەرەوە (وێنەگرتنی دەنگی). وێنەی دەنگی شوێنی تورەکەکە دەردەخاتو قەبارەکەییو سروشتی ئەو

شلەیی تیایدایە دیاری دەکات. هەروەها ئەو گومانەش دەرەوێنێتەوە کە دەربارەی بونی وەرەمێکی رەق هەبێت.

پ: چۆن چارەسەری تورەکەبوونی فەرمانی بکەین؟

- تورەکەبوون بەنەشتەرگەری چارەسەر ناکرێت بەڵکو بەدەرمان، ئەوەش بەوەرگرتنی ئاوێتەیەکی پرۆجیستۆنی بەهێزدەبێت یان حەپەکانی دژە سکپڕی بەدۆزی ئاسایی بۆ ماوەی چەند سورێکی مانگانە بۆ وەستاندنی هێلکەدانان بەهۆی ئەم چارەسەرەوە تورەکەکان بەخێرایی دەگەرێنەوەو نامێنن.

تورەکە ئەندامیەکان Organical Cystes:

ئەمانە چەند جۆرێکی جیاوازن، پێویستە دەربهێنرێن، چونکە مانەوەیان دەبێتەهۆی هەندێك باری خراپبوون لەوانە:

- لەوانەیە گەورەببن‌و پەستان بخەنەسەر میزەڵدان‌و ریخۆڵە.
- لەوانەیە ببنەهۆی خوێن بەربوونی ناوەوە.
- لەوانەیە بگۆڕێن بۆ شێرپەنجە.

خراپ کارکردنی هێلکەدان Dystropic ovaries:

بریتی یە لە خراپ کارکردنی هێلکەدان بەهۆی بوونی ژمارەیەکی زۆر بچوك بچوکەوە کەلەناو شانەی هێلکەداندا بلاو بونەتەوە، ئەم نەخۆشیە لەیەك کاتدا تووشی هەردوو هێلکەدانەکە دەبێت‌و لەبەشی دووەمی سوری مانگانەدا پڕ ئازار دەبن. ئەم خراپ کارکردنە لەئەنجامی توشبونێکی مادی (هەوی زاوزێ) یا شۆکێکی دەرونیەوە پەیدادەبێت، لەبەرئەوە ئەم جۆرەی دواییان لەو ژنانەدا زۆر دروست دەبێت کە دڵەراوکێیان هەیەو دەمار شڵەژاون.

چارەسەر بریتی یە لە مانەوەی هێلکەدان بە پشودان بۆ ماوەیەك ئەوەش بەوەستاندنی هێلکەدانان دەبێت لەو ماوەیەدا.

وەرەمەکانی هێلکەدان Tumers:

وەرەم بریتی یە لە بارستەیەکی وەستاوی رەق، لەوانەیە وەرەمەکە پیس بێت (شێرپەنجە) یا پاك بێت (ناشێرپەنجەیی)

رێژەی وەرەمی پیس لەنێوان ١٠-١٥ ٪ یە لەسەرجەمی وەرەمەکانی هێلکەداندا ئەم نەخۆشیە بەپلە چوار دادەنرێت بەپێی بلاویان لەژناندا پاش شێرپەنجەکانی هێلکەدان‌و ملی منالدان‌و ناوپۆشی منالدان. بەزۆری لەتەمەنەکانی دواوە، واتە پاش شەست ساڵی توشی ژن دەبێت.

پ: ئەو نیشانانە کامانەن کە بەڵگەن بۆ بوونی وەرەمی هێلکەدان؟

- کاتێك لەسەرەتادا وەرەمەکە بچوکە هیچ نیشانەیەکی نیە بۆ ناسینەوەی‌و لەپاشتردا کە گەورەدەبێت ئەم نیشانانەی خوارەوەی هەیە:

- ئازار لەناوچەی حەوز.
- تێکچوونی سوری مانگانە.
- خوێن بەربوون.

پ: چۆن وەرەمی هێلکەدانی ببینین؟

- بەهۆی لێنۆرینی کلینیکی ژنانەوە، پزیشك هەست بەگەورەبوون لە هێلکەداندا دەکات.

وێنەی دەنگی (سۆنار) بەتەواوی دیاری دەکات کەئایا وەرەمی هێلکەدانییە یا تورەکەبونە، هەروەها بەهۆی لێنۆرینی میکرۆسکۆبی بۆ ئەو خانانەی لەوەرەمەکە دەکرێتەوە دەتوانرێت سروشتەکەی بزانرێت، ئایا وەرەمەکە پیسە یان پیس نییە.

پ: ئەو نیشانانە کامانەن کە بەڵگەن بۆ شێرپەنجەی هێلکەدان؟

لەسەرەتادا ئەم نیشانانە دەبنە بەڵگەی بوونی:

- خوێن بەربوون لەنێوان دووکەوتنەسەر خوێن دا.
- ئازار لەسکدا.
- خوێنبەربوونەکە بەڵگەیە بۆبوونی کێشەیەك کە پێویستە بەخێرایی سەردانی پزیشك بکرێت.

لە قۆناغی پێشکەوتوودا ئەم نیشانانە دەبنە بەڵگە:

- ئاوسانی سك.
- تێکچوونە هەرسیەکان کەلاوازی جەستەیی بەدوادا دێت.
- هەست بەماندووی زۆر.

دۆزینەوەی بوونی شێرپەنجەی هێلکەدان لە قۆناغی پێشکەوتوودا مەسەلەی چاکبوونەوە زۆر گران دەکات چونکە خانە پیسەکان لەوەرەمەکەوە گواستراونەتەوە بۆئەندامەکانی دیکە.

پ: چۆن چارەسەری وەرەمەکانی هێلکەدان بکەین؟

- چارەسەر بەنەشتەرگەری دەکرێت، پێویستە هەموو وەرەمێکی رەق دەربهێنرێتو چاوەرێ نەکرێت تا دەبێت بە شێرپەنجە ئەگەر لە جۆری پیسیش نەبێت.

★ لەحاڵەتی وەرەمی پاکدا:

١- ئەگەر وەرەمەکە بچوك بوو، دەردەهێنرێتو پارێزگاری ئەو بەشەی هێلکەدان دەکرێت، کەدەمێنێتەوە.

٢- ئەگەر وەرەمەکە گەورەبوو هەموو هێلکەدان بەتەواوی دەردەهێنرێت.

پارێزگاری کردنی ژن بەیەك هێلکەدانەوە، دەردراوە هۆرمۆنیە پێویستیەکانی بۆ دەستەبەردەکاتو سکپڕبوونیش روودەدات.

★ لەحاڵەتی وەرەمی پیس دا:

سەرەرای نەشتەرگەری (دەرهێنانی هێلکەدان) نەخۆشەکە دەخرێتە ژێر چارەسەری کیمیاییو چارەسەری تیشکییەوە. لەم حاڵەتەدا هێلکەدانو مناڵدانو جۆگەکانی دەردەهێنرێت.

نەخۆشییەکانی مندالدا

لەگەڵ ئەوەی منداڵدان توانایەکی زۆری هەیە بۆ ئەوەی بەرگەی ئەرکەکانی سکپڕبون منداڵبونو بگرێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زوو پەکی دەکەوێت، ولەبەر ئەوەی زۆر بەرراکێشانو پاڵنانیش دەکەوێت سەرەرای گۆرانکارییە هۆرمۆنیەکانو هێرشەکانی میکرۆب، بۆیە زۆر پێویستە بەدرێژایی ژیان بایەخی پێ بدرێت.

هەوەکان:

فەرامۆشکردنی هەوەکانی مناڵدان یان چارەسەرکردنیان بە رێگایەکی ناراست مەترسی لەسەر ژیانی زاوزێ ی ژنەکە لەپاشتردا دروست دەکەن.

پ: هەوکردنەکانی ملی منداڵدان کامانەن؟

لەوانەیە هەوکردنەکان بەشی دەرەوە یان بەشی ناوەوەی ملی منداڵدان بگرێتەوە، بەتەواویش ئەو هەوە بەهۆی ئازارێك لە خوارووی سکدا دەردەکەوێت لەگەڵ هاتنە دەرەوەی شلەیەکی تارادەیەك بەهێز لە ملی منداڵدانەوە لەگەڵ دەرکەوتنی ئەم شلەیە پێویستە راستەوخۆ سەردانی پزیشك بکرێت بۆ ئەوەی هەوەکە نەگاتە بەشەکانی سەرەوەی زاوزێ واتە مناڵدانو رەحەتی (کۆتایی جۆگەی فالوب بەروی هێلکەداندا).

پ: هەوکردنی ناوپۆشی مناڵدان چی یە؟

هەوكردنی ناوپۆشی منداڵدان دەبێتە هۆی ئازار لە خواروی سكدا لەگەڵ دەرچونی شلەیەك كە بۆنێكی زۆر ناخۆشی هەیە،و لەوانەشە كەمێك خوێنی تێكەڵ بێت، هۆی هەوكردنەكە میكرۆبێكە هێرش دەكاتە سەر زێ‌و تیایدا گەشە دەكات لەپاشدا ملی منداڵدان دەبڕێت تا دەگاتە پەردەی منداڵدان.

بەكارهێنانی لەولەب یارمەتی هەوكردنی ناوپۆشی منداڵدان دەدات.

پەرشبونی ناوپۆشی منداڵدان

Endometriose:

بریتیە لە پارچە یا پنت پنتی بچوك لەناوپۆشی منداڵدان پەرشبوون‌و بلاوبوونەوەیان بۆ شوێنی دیكە كە لەو شوێنانە گەشە دەكەن دور لە بۆشایی منداڵدانەوە، ئەم نەخۆشیە بە نەخۆشیەكی پیس دانانرێت چونكە نابێتە هۆی شێرپەنجە.

لەوانەیە ئەم پارچە پەرشبوانە لەبەشی دەرەوەی روەكەی یا لەناو شانەكانیدا كۆببنەوە.

- **پەرشەی دەرەكی** (كۆبوونەوەی دەرەكی).

پارچەكان لەسەر رووی هێكەدان یا جۆگەكانی فالوب یا دیواری دەرەوەی منداڵدان گەشە دەكەن، لەوانەشە لە میزەڵدان یا لەریخۆڵەشدا كۆببنەوە.

- **پەرشەی ناوەكی**: (كۆبوونەوەی دەرەكی).

لەم حاڵەتەدا پارچەكان (پەرشەكان) لەناو ماسولكەی مندالڵدانەدا كۆدەبنەوە.

پ: هۆی پەرشەی ناوپۆشی منداڵدان چی یە؟

وا دەردەكەوێت كەلەكاتی كەوتنەسەر خوێن دا هەندێك پارچە كەلەناوپۆشی منداڵدانەوە لێ دەبنەوەو پێویستە لەگەڵ خوێندا بەرەو زێ بچن، بەلاّم نایەن، بەرەو جۆگەكانی فالوب سەردەكەون‌و لە رەحەتییەكانەوە (كەكۆتایی جۆگەكانی فالوب بەرەو هێلكەدان) بچنە دەرەوەو لەوێوە بەرەو هەناوی سك‌و لەوێدا لەسەر هەندێك ئەندام كۆببنەوە.

ئەم پارچە بچوكانە هەمان ئەو خەسڵەتانەیان هەیە كە ناوپۆشی منداڵدان هەیانەو لەكاتی سوڕی مانگانەدا بە هۆرمۆنەكانی هێلكەدان كارتێكراو دەبن،و هەمان ئەو گۆڕانانەشیان بەسەردادێت كەبەسەر ناوپۆشی منداڵدانا لەكاتی سووڕی مانگانەدا، دێت، لەبەرئەوە دەبینین گەشە دەكەن‌و ئەستوورییان زۆر دەبێت‌و لەكاتی كەوتنەسەر خوێن دا، خوێنیان لێدێت.

پ: چۆن پەرشەی ناوپۆشی منداڵدان دەردەكەوێت؟

پەرشەی ناوپۆشی منداڵدان دەبێتەهۆی ئازارو لەوانەشە ببێتەهۆی نەزۆكی.

- **ئازار**: ئازارەكان پێش هێلكەدانان‌و لەكاتی كەوتنەسەر خوێندا دەبن‌و هەرە بەهێزەكەیان لە كۆتایی كەوتنەسەر خوێنەكەدا دەبێت. هەروەها لەكاتی پەیوەندی سێكسی دا كاتێك چووك بەر ملی منداڵدان دەكەوێت.
- **نەزۆكی**: ئەگەر پارچە پەرشبووەكان لە جۆگەی فالوبدا گیرسانەوە، ئەوا گەشە دەكەن‌و جۆگەكە دادەخەن‌و ئەوەش دەبێتەهۆی سكپڕنەبوون (نەزۆكی).

پ: چۆن بزانین پەرشە لە ناوپۆشی منداڵدان هەیە؟

پزیشك بۆ دەرخستنی پەرشەی ناوپۆشی منداڵدان پەنا بۆچەند رێگایەك دەبات لەوانە:

- **دەست لەزێ دان**: بەدەست هەست دەكات چەند ناوچەیەكی زێ هەوی كردووەو لەكاتی دەست تێوەردانەكەدا هەست بەئازار دەكات.
- هەروەها بونی چەند دەنكۆڵەیەك (چیكڵدانەیەك) ی بەئازار لە بنكی زێ دا.
- روانینە ملی منداڵدان: دەتوانرێت تیایدا هەندێك پارچەی رەش یا مەیلەو شینی تێدابببینرێت.
- وێنەگرتن بە تیشك.
- **ناوبین**: تەكنیكێكی زۆر كاریگەرترە لە دەرخستنی نەخۆشیەكەدا، دەتوانرێت هەندێك پەڵەی شینی بلاّو بلاّو یا گرۆی پچوك بچوك لەسەر هەندێك لە ئەندامەكان بەتایبەتی لەسەر هێلكەدان ببینرێن.
- لەوانەشە بەهیچ یەكێك لەم رێگایانە نەخۆشیەكە دەرنەكەوێت‌و بەرێكەوت لەكاتی لێنۆڕین بۆ حاڵەتێكی دیكەدا دەربكەوێت.

پ: چۆن چارەسەری پەرشەی ناوپۆشی منداڵدان دەكرێت؟

پەرەسەندنی پەرشەی ناوپۆش (Endometriose) لەكاتی سوڕی مانگانەدا، تەواو وەكو پەرەسەندنی ناوپۆشی منداڵدان خۆی وایە لەهەمان كاتدا، ئەوەش لەژێر كاریگەری هۆرمۆنەكانی هێلكەدانەوە دەبێت. لێرەدا تێدەگەین كەبنەڕەتی چارەسەرەكە بریتی یە لە وەستاندنی دەردانی

هۆرمۆنەکانی هێلکەدان، بۆئەوەی هێلکەدانانو کەوتنەسەر خوێن بوەستێنرێت. ئەوەش کاری حەپەکانی دژە سکپڕییە.

لەم حاڵەتەدا پزیشك حەپی دژە سکپڕی کە ڕێژەیەکی زۆر پرۆجیستڕۆنی تێدابێت دەنوسێت، یا هەر حەپی پرۆجیستڕۆنی رووت دەنوسێت ئەگەر لەبارەیەکی دیکەوە ڕێگرێك نەبێت لە ژنەکەدا. پێویستە بەلای کەمەوە بۆماوەی ساڵێك لەسەرئەم چارەسەرانە بێ وەستان بەردەوام بێت.

ئەگەر نەخۆشییەکە بەهۆی گیرانی جۆگەی فالوبەوە بووبوە هۆی نەزۆکی ئەوا دەتوانرێت نەشتەرگەری بۆبکرێت بۆلابردنی ئەو گرۆیانەی زیانیان بە جۆگەی فالوب گەیاندووە.

نەخۆشی پەرشەبوونی ناوپۆشی مناڵدان هەر لەخۆیەوە نامێنێت کاتێك ژنەکەدەگاتە تەمەنی نائومێدی کە تیایدا هۆرمۆنەکانی هێلکەدان لە دەردان دەوەستن.

پۆلیبکردنی مناڵدان: Polyps

پۆلیب بریتی یە لە زیادەیەکی بچووك لەناوپۆشی مناڵدانەوە دروست دەبێتو زۆرترینیان لەدوای تەمەنی چل ساڵییەوە پەیدا دەبن، دووجۆریشن:

- پۆلیبی ریشاڵی fibrows Polyp بەهۆی پەتێکی وردەوە نوساون بەماسولکەی مناڵدانەوە، لەوانەیە ئەم پەتە درێژ بێتو ئەو کاتە پۆلیبەکە بگاتە ملی مناڵدانو خوێن بەربوون دروست بکات.

- **لینجە پولیب:** Mucous Polyp

لە لینجە پەردەی مناڵدانەوە پەیدا دەبن نەك ماسولکەکانی، ئەم پولیبانە بە بچوکی دەمێننەوەو لەپێش یا لەپاش کەوتنەسەر خوێن هەموو جارێك مادەیەکی قاوەییان لێدەردەچێت، لەوانەشە ئەم پۆلیبانە ببنەهۆی زۆری خوێنی کەوتنەسەر خوێن.

پ: هۆی دروستبوونی پۆلیبی مناڵدان چی یە؟

پۆلیبی مناڵدان بەهۆی زۆر ڕژاندنی هۆرمۆنی ئیسترۆجینەوە پەیدا دەبێت، چونکە تێکچوونی ڕێژە لەنێوان هۆرمۆنی ئیسترۆجینو پرۆجیسترۆن دا دەبێتەهۆی تێکچوون لە کارەکانی هێلکەداندا.

پ: نیشانەکانی دروستبوونی پۆلیب چی یە؟

پۆلیبی مناڵدان ئازاری نییە دەتوانێت بەهۆی ئەمانەوە دەربکەوێت:

- زۆربوونی خوێنی کەوتنەسەر خوێن، ئەوەش کاتێك کە لینجەپەردەی مناڵدان دەبێتەسەرچاوەی دروستبوونی پولیبەکان.

- خوێن بەربون لەکاتەکانی دەرەوەی کاتی کەوتنەسەر خوێندا، بەتەواوی ئەم خوێن بەربوونە کاتێك دەبێت کە پۆلیبەکان هەو دەکەن.

- حاڵەتی نەزۆکی کەلەئەنجامی گیرانی ملی مناڵدانەوە دەبێت بەهۆی پۆلیبەکانەوە یا لەئەنجامی ئەوەی هێلکۆکە نەتوانێت لەناو ناوپۆشی مناڵداندا بچێنرێت لەئەنجامی بوونی پۆلیب تیایدا.

پ: چۆن ئەم پۆلیبانە بدرۆزرێنەوە؟

- بەهۆی وێنەگرتنی تیشکییەوە دەتوانرێت بوونی ئەم پۆلیبانە دەربخرێت.

پ: چۆن چارەسەری بوونی پۆلیبی مناڵدان دەکرێت؟

- پۆلیبی مناڵدان خۆی لەخۆیدا پیس نییە، بەلاَم لەوانەیە ببێتەهۆکارێکی یاریدەدەر بۆ پەیدابوونی شێرپەنجە، لەبەرئەوە بەباش دەزانرێت لابرێت.

لابردنی پۆلیبەکانی مناڵدان بەکارێکی نەشتەرگەری لەرێگای جۆگەسروشتیەکانی زاوزێ وە ئەنجام دەدرێت ئەوەش بە دووریگا:

- رێگای بەکارهێنانی ناوبینی مناڵدان: Hysteroscopy

- رێگای کورتاج لەحاڵەتی نوساندنی پۆلیبەکان بە لینجە پەردەی مناڵدانەوە.

لەهەموو حاڵەتێکدا پێویستە نمونەیەك لە پۆلیبەکە بنێرێت بۆتاقیگە تا بزانرێت وەرەمی پیسی تێدانییە.

پۆلیبی ریشاڵی: fibrous Polyp

پۆلیبی ریشاڵی بریتی یە لە پارچە گۆشت لە ماسولکەی مناڵدانەوە پەل دەهاون لەبەرئەوە لە ریشاڵی ماسولکەیی پێك دێن.

پۆلیبە ریشاڵییەکان پیس نین لەبەرئەوە ناگۆڕێن بۆ حاڵەتێکی شێرپەنجەیی. لەوانەیە پۆلیبەکە زۆر بچوك بێت بە شێوەیەك کە گران بێت ببینرێت، و لەوانەشە زۆر گەورە بێتو بگاتە چەند کیلۆگرامێك.

بەزۆری ژن دوای تەمەنی سیو پێنج ساڵی تووشی پۆلیب دەبێت، لەم قۆناغەدا هەر لە چوار ژن یەکێکیان بە پلەیەك تا پلەیەکی دی تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن.

سێ جۆر پۆلیبی ریشاڵی هەیە:

- پۆلیبێك کەلەژێر ناوپۆشدا پەیدا دەبێتو بەرەو بۆشایی

مناڵدان بەرز دەیێتەوە، پزیشك ناتوانێت دەستی بەری بکەوێت، لەوانەیە ئەمجۆرەیان کلکداربێتو وەك ئەو پۆلیبەوابێت کەلەوەپێش لێی دواین.

- پولیبێك لە نێوان ماسولکەکانی دیواری مناڵداندا پەیدادەبێتو گەورە دەبێتو دەبێتەهۆی بەرزکردنەوەی ماسولکەکانی مناڵدان ئەویش پەستان دەخاتەسەر جۆگەکانی فالوب یا سەر میزەڵدان.

- پۆلیبێك لەسەر رووی دەرەوەی مناڵدان.

پ: هۆی پەیدابوونی پۆلیبی ریشاڵی چی یە؟

-پەیدابوونی‌پۆلیبی‌ریشاڵی‌بەندە‌بەکارەکانی‌هێلکەدانەوە، بەتایبەتی بە دەردانی ئیسترۆجینەوە، لەبەرئەمە پۆلیبە ریشاڵییەکان لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا پەیدا دەبن:

- بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سکپڕی کە ڕێژەیەکی بەرزیان لە ئیسترۆجین تێدا بێت.

- پێش تەمەنی نائومێدی کاتێك کەهاوسەنگی هۆرمۆنی ژنەکە تێکدەچێت، جێ ی ئاماژەیە کەلەدوای تەمەنی نائومێدییەوە ئەم پۆلیبە ریشاڵییانە زوو لەناو دەچن.

پ: نیشانەکانی پۆلیبی ریشاڵی چین؟

- ناتوانرێت پۆلیبی ریشاڵی بچوك ببینرێت. بەڵام ئەگەر گەورە بوو ئەوا بەم نیشانانە دەردەکەوێت:

- زۆربوونی خوێنی کەوتنە سەرخوێنو ماوەیەکی زۆرتر لەئاسایی کەلەوانەیە بۆ دە رۆژ درێژە بکێشێت.

- هەستکردن بە ئازار بەتایبەتی لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا.

- حەزکردن بە زوو زوو میزکردن، بەتایبەتی ئەگەر پۆلیبەکە نزیك بوو لە میزەڵدانەوەو پەستانی خستبووە سەر.

- هەستکردن بە قورساییەك لەبەشی خوارەوەی سکدا.و هەستکردنی خێرا بەهیلاکیش لەکاتی وەستاندا.

پ: چۆن پۆلیبی ریشاڵی دەردەکەوێت؟

پۆلیبی ریشاڵی بەم ڕێگایانە دەردەکەوێت:

- وێنەگرتنی تیشکی مناڵدان (hysterography) ئەگەر وەرەمەکە لەژێر لینجە پەردەدا بوو.

- هەستکردن بە پۆلیبەکە بە پەنجە لە ڕێگای زێ وە ئەگەر پۆلیبە ریشاڵییەکە لەنێوان ماسولکەکانی مناڵداندا بوو.

- وێنەگرتنی دەنگی: «Ecography» ئەم ڕێگایە دەبێتەهۆی دیاریکردنی پۆلیبەکانو قەبارەشیان.

پ: چۆن چارەسەری پۆلیبی ریشاڵی دەکرێت؟

جۆری چارەسەرەکە بەپێی قەبارەی پولیبەکەو توندی ئەو تێکچوونانە دەبێت کە پەیدایان دەکات، هەروەها بەپێی ژنەکە خۆشی.

❖ **چارەسەری پزیشکی:**

ئەم چارەسەرە بەندە بەقەدەغەی پەرەسەندنی پولیبەکە بەیەکێك لەم دوو ڕێگایە:

- وازهێنان لەبەکارهێنانی حەجی دژەسکپڕی ئەوانەی کە ڕێژەی ئیسترۆجینیان بەرزەو گۆڕینیان بۆ ئەو حەپانەی ڕێژەی پرۆجیسترۆنیان بەرزە، لەکاتی بەشی دووەمی سورەکەدا.

- مانگانە دەرزییەکی (LH-RH) بۆ ماوەی ٣-٤ مانگ دەدرێت لە ژنەکە، ئەم هۆرمۆنە دەبێتەهۆی وەستاندنی کاری ژێر مێشکە ڕژێنو بەوەش سوری مانگانە دەوەستێت، ئەم چارەسەریە دەبێتە هۆی حاڵەتێکی کاتی تەمەنی نائومێدی (واتە سك نەبوون) بەڵام پاش لابردنی چارەسەرەکە حاڵەتە سروشتیەکە دەگەڕێتەوە باری جارانی.

پاش تێپەڕبوونی سێ مانگ بەسەر ئەم چارەسەرەدا قەبارەی پولیبەکە کەم دەبێتەوە تاراددەی نیوە، بەڵام پاش وەستاندنی چارەسەرەکە پولیبەکە دەگەڕێتەوە هەمان قەبارەی پێشووی، لەبەرئەوە دەتوانرێت بە چارەسەرێکی سەرەتایی دابنرێت بۆ کرداری نەشتەرگەری کەبەدوایدا بکرێت بۆ لابردنی پولیبەکە.

❖ **چارەسەری نەشتەرگەری:**

لەم کردارەدا هەموو پولیبەکان بێ جیاوازی لانابرێن چونکە هەندێکیان هیچ کێشەیەکیان نییە، لەبەرئەوە پەنا نابرێتەبەر نەشتەرگەری تائەوکاتەی کە پولیبەکان دەبنەهۆی نارەحەتیو ئەو کاتەی کە چارەسەری پزیشکی هیچ سودێکی نابێت.

لەم حاڵەتەدا دەتوانرێت یەکێك لەم دوونەشتەرگەریە بکرێت بەپێ ی جۆری پولیبەکە:

- لابردنی تەواوی مناڵدان یا بەشێکی (مانەوەی ملی مناڵدان) ئەگەر پولیبەکە زۆر گەورە بوو پەستانی خستبووە سەر ئەندامەکانی دی.

- لابردنی پولیبەکان خۆیانو هێشتنەوەی مناڵدان ئەگەر

پولیپەکان لەژێر لینجەچینی مناڵدانەوە بوون، ئەم نەشتەرگەرییە جێگەییە (واتە لۆکالە) یارمەتی ژنی گەنج دەدات دەست بکاتەوە بە سکپڕبوون و دووبارە منداڵ خستنەوە.

لاربوونەوە یا رووکردنەدواوەی مناڵدان: Retroversion

مناڵدان بە هەڵگەڕاوە دادەنرێت ئەگەربۆدواوە لاربببوەوە، واتە بەرەو ریخۆڵەو رێکە، لەبریتی لاربوونەوەی ئاسایی بۆ پێشەوە واتە بەرەو میزەڵدان، هەروەها بەهەڵگەڕاوە دادەنرێت ئەگەر رووی لەنێوان ریخۆڵەو میزەڵداندابوو.

پ: هۆی رووکردنە دواوەی مناڵدان چی یە؟

رووکردنە دواوەی مناڵدان لەئەنجامی لاوازی ماسولکەو ئەو بەستەرانەدا دەبێت کەمناڵدان بە شوێنەسروشتییەکەی خۆیەوە جێگیردەکەن.

بەزۆری ئەم لاوازییە لەدوای منداڵ بوونێکی زۆرەوە دێت.

هەندێکجاریش رووکردنە دواوە لەئەنجامی پەیدابوونی وەرەمی ریشاڵی (Fibroma) یا پەرشبوونی ناوپۆشی مناڵدانەوە (Endometriose) دوە پەیدادەبێت.

پ: نیشانەکانی رووکردنە دواوەی مناڵدان چییە؟

هیچ نیشانەیەکی تایبەتی نییە تەنها چەند ئازارێك کەبەخێرایی نامێنن و لەچەند کات و بارێکدا پەیدا دەبن.

- لەهەندێك باری تایبەتی لەکاتی پەیوەندی سێکس دا کاتێك چووك پەستان بخاتە سەر بنی زێ.
- پێش کەوتنەسەر خوێن کاتێك ئەندامەکان سووردادەگەڕاون.
- لەکاتی کەوتنەسەرخوێن دا بەهۆی هێواشی لەدەرکردنی ناوپۆشی مناڵداندا.

پ: روکردنەدواوەی مناڵدان چۆن دەردەکەوێت؟

-لە لێنۆرگەی پزیشکی ژنان بەهۆی پەنجە لێدانەوە دەردەکەوێت.

پ: چۆن چارەسەری رووکردنەدواوەی مناڵدان بکەین؟

- رووکردنە دواوە چارەسەرێکی تایبەتی ناوێت، تەنها راکشان لەسەر سك لەکاتی کەوتنەسەر خوێندا یا لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا بۆئەوەی ئازارەکە بڕوات.

تەنها لەیەك حاڵەتداپەنا بۆنەشتەرگەری دەبرێت ئەویش دراندنی ئەو بەستەرانەیە کەمناڵدانیان راگرتووە چونکە ئەمە دەبێتەهۆی پەیداکردنی ئازارێکی زۆر پێویستە مرۆڤ لە روودانی ئەم دراندنە دڵنیابێتەوە ئەوسا پەنا بۆنەشتەرگەری ببات.

پ: ئایا دەتوانرێت سکپڕی بە شێوەیەکی سروشتی ببێت لەگەڵ مانەوەی مناڵدا بەرووکردنە دواوەش؟

- دەتوانرێت ئەوە ئەنجام بدرێت بێ هیچ کێشەیەك، چونکە لەگەڵ لاربوونەوەیا رووکردنە دواوەی مناڵدان تۆوەکان دەتوانن رێگای خۆیان بەرەو هێلکۆکە بێ هیچ کێشەیەك ببڕن.

هەروەها لە مانگی سێیەمی سکەوە مناڵدان شێوەی سروشتی خۆی وەردەگرێتەوەو روودەکاتە پێشەوە بەهۆی زۆربوونی کێشەکەیەوە.

داکەوتنی مناڵدان Poolapsws

مناڵدان لەئەنجامی لاوازی ماسولکەکان و ئەو بەستەرانەی لەشوێنی خۆیدا دەیچەسپێنن لە قۆناغی یەکەمدا مناڵدان بەرەو رووی زێ دادەکەوێت، ئەگەر بارەکە بەرەو خراپتر چوو ئەوا لەوانەیە بەشێك لە میزەڵدان یا بەشێك لە رێکە رابکێشێت بیانخاتە ناو زێ وە.

لە حاڵەتە زۆر مەترسیدارەکاندا لەوانەیە ملی مناڵدان

بگاتەکۆمو لەوانەشە لەوێوە بێتە دەرەوە !!

نێوانە زێو کۆم: (perine) (الوجان)

بریتی یە لە کۆمەڵێك بەستەرو ماسولکە کەوتوونەتە نێوان زێو ڕێکەوە، فەرمانیان بریتی یە لە پارێزگاری میزەڵدانو مناڵدان لە شوێنەکانی خۆیاندا، هەروەها هەموو ناوەرۆکی بۆشایی سك هەڵدەگرێت.

ماسولکەو بەستەرەکانی ناوچەی حەوز قورساییەکی گەورەیان لەسەرە چونکە قورسایی ڕیخۆڵەکانە کەلە ١٠ کگم زیاترە، هەڵدەگرن. سەرەرای پەستانی سك لەکاتی بەجێهێنانی ئەرکێکی گەورەدا، هەروەها بەشێوەیەکی تایبەتی سکپڕبوونو منداڵ بوون هیلاکی دەکەن.

پ: هۆی داکەوتنی مناڵدان چی یە؟

مناڵدان لەئەنجامی لاوازی بەستەرو ماسولکەکانی ناوچەی نێوان زێو کۆم دا دادەکەوێت، ئەم لاوازییەش بەهۆی سێ هۆکارەوە پەیدا دەبێت:

❖ هۆکاری سکپڕبوون:

- کاتێك کێشی ژن لەکاتی سکپڕیدا لە ١٥ کگم زیاتر دەبێت.

- کاتێك کێشی منداڵەکە لە ٣,٨ کگم زیاتر دەبێت.

❖ هۆکاری منداڵ بوون:

ئەگەر منداڵەکە دەستی بەدەرپەڕین کرد بێ ئەوەی ملی مناڵدان بەتەواوی کشابێت ئەوا ماسولکەکانی ناوچەی نێوان کۆمو زێ زۆر دەکشێن کەلەپاشتردا ناتوانن بگەڕێنەوە دۆخەکەی جارانیان.

- ئەگەر ماسولکەکانی نێوان کۆمو زێو بەستەرەکانیان بەر دراندن کەوتن لەئەنجامی دەرپەڕینی توندی منداڵەکەدا، پزیشك بۆ خۆدورخستنەوە لەم کێشەیە بۆ ئاسانکاریکردن لە منداڵبوونەکەدا زۆرجار پەنا دەباتەبەر درزتێکردنی ئەندامی مێ بۆ دوورکەوتنەوە لە دراندن.

- لەکاتی بەکارهێنانی مەقاشی منداڵ لەکاتی بەگران هاتنی منداڵەکەدا.

❖ هۆکاری تەمەن:

- پاش تەمەنی نائومێدی شانەکان نەرمی خۆیان بەهۆی نەمانی ئیستڕۆجینەوە وون دەکەن، (بۆیە بەکارهێنانی چارەسەری هۆرمۆنی جێگرەوە لەتەمەنی نائومێدی دا یارمەتی وەستاندنی داتەپینی بەستەرەکان دەدات).

- زۆر کێشی لە قۆناغی تەمەنی نائومێدی دا ئەم بەستەرانە هیلاكو لاواز دەکەن.

پ: نیشانەکانی لاوازبوونی ماسولکەکانی نێوان کۆمو زێ چین؟

- لەوانەیە ئەم ماسولکانە توشی لاوازی بوبن بێ ئەوەی ببنەهۆی داکەوتنی مناڵدان. بەڵام لەبەرئەوەی ئەم ماسولکانە زاڵن بەسەر ئەو کەوتونەتە خوارووی سکەوە (دەرچەکانی میزەڵدانو کۆمو زێ)، لاوازییان دەبێتەهۆی دوو دیاردە:

- لاوازی کۆنتڕۆڵکردنی میز:

بەشێوەیەکی خۆنەویست لەوانەیە چەند دڵۆپێك میز لە کاتی کێشانی ئەرکێکی بەهێز یا پێکەنین یان کۆکەیدا دەرپەڕێت، لەوحاڵەتەدا پێویستەکار بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی نێوان کۆمو زێ بکرێت.

- لاوازی نەرمی زێ:

کەبەخراپی بەسەر کاری سێکسیدا دەشکێتەوە.

پ: نیشانەکانی داکەوتنی مناڵدان چی یە؟

❖ لە قۆناغی یەکەمدا:

هەست کردن بەئازارێکی کەم بەڵام بڵاو، لەگەڵ هەستکردن بە قورساییەك لە خوارووی سکدا لەکاتی ڕاوەستاندن بەپێوە.

❖ لەقۆناغی دواتردا:

تێکچوونەکانی میزکردن، کەلەزۆر ئارەزوو کردنی بەردەوامەوە بۆ میزکردن دەردەکەوێت لەگەڵ لاوازی توانای کۆنتڕۆڵکردنی میزکردن لەئەنجامی نواندنی ئەرکێکی جەستەیی. هەروەها ژن لەکاتی کاری سێکس دا هەست بە نارەحەتی دەکات ئەگەر توشی داکەوتنی زۆری مناڵدان بۆناو زێ بوبێت.

پ: چۆن داکەوتنی مناڵدان چارەسەر دەکرێت؟

❖ ئەگەر داکەوتنەکە زۆربوو:

پێویستە نەشتەرگەری بکرێت، لەزۆربەی حاڵەتەکاندا نەشتەرگەری دەبێتەهۆی دەرهێنانی مناڵدان کە دواکەوتووەو لەگەڵ خۆیدا ئەندامەکانی دیکەی بردووە. وئەگەر داکەوتنەکەش توند نەبوو، دەتوانرێت مناڵدان بۆسەرەوە بەرزبکرێتەوەو توند لە شوێنی خۆیدا ببەسترێت.

ئێستا گەلێك شێوازو تەکنیکی نەشتەرگەری هەمەجۆر هەن بەپێی پلەی نەخۆشیەکەو بەپێی پزیشکە چارەسازەکەش. مافی ژن خۆیەتی بزانێت پزیشکی نەشتەرگەر چی بۆدەکات. وئەگەر هەر چارە نەبوو جگەلەنەشتەرگەری، ئیتر پێویست ناکات دڵەراوکێی هەبێت چونکە بەرئەنجامەکانی دڵخۆشکەرو

دڵنیاکارن.

❖ **ئەگەر داکەوتنەکە کەم بوو:**

کاردەکرێت بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانو چاککردنیان کەپێی دەڵێن بەگەڕ خستنەوەی ماسولکەکانی نێوان کۆمو زێ، پێویستە لەگەڵ سەرەتای تێکچوونەکاندا دەست بکرێت بەم چارەسەرە. هەروەك ئەوەی کەژن هەست بەنەتوانینی کۆنترۆڵکردنی میزکردن دەکات لەکاتی پێکەنین یا ئەنجامدانی هەر ئەرکێکی جەستەیی دا.

پ: چۆن هەست بەبوونی کاری ماسولکەکانی نێوان کۆمو زێ دەکەیت؟

- ئەگەر ژن هەستی بەپێویستی میزکردن کرد ونەیتوانی یەکسەر بچێتە تەوالێتەوەو هەوڵ دەدا ئەم پێویستە کپ کات، ئەوا دەست دەکات بەکرژکردنی ماسولکەی تایبەت کەکەوتەنەتە نێوان کۆمو زێ وە، ئەم ماسولکانە کرژدەبنو لەگەڵیشیاندا کۆمەڵێك بەستەر بە جوڵەیەك لە دواوە بۆ پێشەوە کە دەوتوانرێت بەئاسانی هەستیان پێ بکرێت.

پ: چۆن ماسولکەکانی نێوان کۆمو زێ بەهێزبکەین؟

- لەرێگای چەند راهێنانێکی ساکارەوە دەتوانرێت پارێزگاری ماسولکەو بەستەرەکان لە حاڵەتێکی باشدا بکرێتو توانای کرژکردنیان بۆ پەیدا بکرێت ئەگەر تووشی کەمێك لاوازی بووبن، سودی ئەم راهێنانە ئەمانەیە:

- پارێزگاری هێزی کرژکردنی دەرچەی میزەڵدان.

- پارێزگاری بە زێیەکی تەسکی نەرمەوە.

- بۆ دەستکەوتنی سورێکی مانگانەی باش لەناوچەی حەوزدا، لەئەنجامدا ئەندامەکانی زاوزێ خوێنیان زیاتر بۆدەچێتو بەوەش زۆرتر گەشاوەو هەستدارتر دەبن، هەروەها بوونی باسور لە کۆم دا کەم دەبێتو نامێنێت.

راهێنانی یەکەم:

لەهەمووکاتو حاڵێکدا، جا تۆ لە نوسینگەکەی خۆت دانیشتبووی یا وەستاو بویت چاوەرێی پاست دەکرد هەوڵ بدە چەند جارێك ماسولکەکانی نێوان کۆمو زێ بەتەواوی کرژ بگەیت. بۆماوەی پێنج چرکە لەسەر ئەم بارە بەردەوام بە لەپاشدا بۆماوەی دەجار ئەم راهێنانە دوبارە بکەرەوە.

- ماسولکەکانی پێشەوە بەتەواوی دابخە بەهۆی تەواو داخستنی زێ وە، ئەم راهێنانە بۆ دەجار دووبارە بکەرەوە.

بۆئەوەی ئەم راهێنانە بەرئەنجامی تەواو بەدەستەوە بدات پێویستەبۆماوەی بیست جار لە رۆژێکدا دووبارە بکرێتەوە.

راهێنانی دووەم:

ماسولکەکانی دواوە (کۆم)و پێشەوە (زێ) پێکەوە کرژ بکە، ماوەی کرژکردنەکە ٥ چرکەیە، ئەم راهێنانە دەجار دووبارەبکەرەوە.

هەروەها پێویستەئەم راهێنانە بۆبیست جار لە رۆژێکدا دووبار بکرێتەوە.

راهێنانی سێیەم:

لەکاتی میزکردندا بەئارەزووی خۆت بۆماوەی ٥-٨ چرکە میزەکە بوەستێنە، پەستانی زۆری میزەکە لەم حاڵەتەدا ماسولکەکانی نێوان کۆمو زێ ناچار دەکات کە ئەرکێکی زیادە وەربگرنو بەراهێنان هێزێکی زیاتریان بۆ پەیدا دەبێت.

دووبارە دەتوانرێت ماسولکەکانی نێوان کۆمو زێ لەرێگای راهێنانی وەرزشەوە بەهێزبکرێن بەتایبەتی بەجوڵاندنی هەموو ماسولکەکانی خوارووی سك.

راوەستان بەپێوە پێیەکان کەمێك لەپێشەوە لەیەکتر دووربن و لەدواوە بەیەکەوە نوسابن.

- سكو ناوچەی موسەڵدانو زێ کرژبکە.

- لەسەر نوکی پێیەکانت راوەستە لەگەڵ بەردەوام بوون لەسەر جوڵەی کرژکردن.

- ماسولکەکان خاوبکەرەوەو بگەڕێرەوە بۆ باری پێشوو.

- راهێنانەکە ٢٠ -٣٠ جار دووبارەبکەرەوە.

بار: دانیشتن لەسەر کورسی رانەکان بەتوندی بخەرە سەریەك.

- بەهەمووهێزت ناوچەی حەوز کرژبکە.

- بگەڕێرەوە بۆ خاوبوونەوە لەپاشدا راهێنانەکە بۆ ١٠ جار دووبارە بکەرەوە.

- رانەکان بە پێچەوانەی جاری پێشووەوە بخەرە سەریەكو راهێنانەکە دووبارە بکەرەوە.

لەگەڵ ئەوەی ئەم راهێنانە زۆر ئاسانو زۆر ساکارە بەڵام زۆر بەسوودە بەمەرجێك رۆژانە بکرێتو بەژمارەیەکی تەواوی جارەکان، پاش منداڵ بوون ئەم راهێنانە پێویستە.

ئەگەر ئەم راهێنانە بۆ گەڕاندنەوەی چالاکی ماسولکەکانی نێوان کۆمو زێ کەڵکیان نەبوو، دەتوانرێت پەنا ببرێتەسەر چارەسەری کارەبایی کەبەندە بە چالاککردنی ماسولکەکانەوە بەهۆی تەزوویەکی کارەباییەوە، ئەم رێگایە بەتایبەتی

بەكاردێت بۆ بەهێزكردنی ماسولكەی دەرچەی میزەڵدان لەباری لاوازی توانای كۆنترۆڵكردنی میزدا.

شێرپەنجەی ملی منداڵدان:

شێرپەنجە بریتی یە لە زیادبونێكی گیرە شیویانە بۆ هەندێك خانە كەوەرەمێكی پیس دروست دەكەن، لەفەرەنسا شێرپەنجەی ملی منداڵدان زۆر بلاَوە، چونكە ساڵانە نزیكەی هەشت هەزار تووشبوونی هەیە، بە پلە دوو دێت دوای شێرپەنجەی مەمك لەبارەی بلاَوبونەوەوە، لەگەڵ ئەوەشدا ئەم جۆرە شێرپەنجەیە لە دابەزینێكی دیاردایە بەهۆی ئەوەی ژنان بەپیر لێنۆرینی بەردەوامیانەوە دەچن.

زۆرترینی ئەو ژنانەی توشی ئەم جۆرە شێرپەنجەیە دەبن ئەوانەن تەمەنیان لە نێوان ٤٠-٥٠ ساڵیدایە. لەگەڵ ئەوەشدا ژمارەی ئەو ژنانەی گەشەی نائاساییان لە خانەكانیاندا هەیە (Displasie – Displasia) پێش سی ساڵ تەمەن لە زیادبوندایەو بەهێزترین ئەگەر ئەوەیە كەئەم گەشەنائاساییە بەندن بە زیادبوونی ئەو نەخۆشیە سێكسیانەی بۆ یەكتری دەگوێزرێنەوە.

پ: هۆی شێرپەنجەی ملی منداڵدان چی یە؟

-شێرپەنجەی ملی منداڵدان لەئەنجامی سەرجەمی ئەو نەخۆشییە سێكسیانەوە پەیدادەبێت كە بەدرێژایی ژیان تووشی ژنەكە دەبێت.چەند هۆكارێكی یاریدەدەر هەن لەسەررووداني ئەم شێرپەنجەیە وەك خوارەوە:

- دەستكردن بەكاری سێكسی لەتەمەنی هەرە زووەوەو لەگەڵیشیدا زۆر گۆرینی هاوبەشەكە.
- ئەو نەخۆشیە سێكسیانەی بۆیەكتری دەگوێزرێنەوە سەرچاوەكەیان ڤایرۆسییەو دەبنەهۆی پەیداكردنی زیپكە لەملی منداڵداندا كەلەوانەیە بەرەو پەیداكردنی شێرپەنجە پەرە بسێنن.
- زۆر سكپربوون.

پ: شێرپەنجەی ملی منداڵدان چۆن دەردەكەوێت؟

- لەسەرەتادا وەك وەرەمی بچوكی ناشێرپەنجەیی دەردەكەون پێیان دەوترێت (دیسپلازیا) هۆكەشیان گەشەی نائاسایی هەندێك خانەیە، سێ پلەش لە (دیسپلازیا) هەیە:
- دیسپلازیای سووك كەبەزۆری سروشتێكی هەوكاری هەیە، لەوانەیە خۆی لەخۆیەوە چاك ببێتەوە یا پاش بەكارهێنانی دژە زیندە (ئەنتی بایۆتیك).
- دیسپلازیای پیس كەبەرەو شێرپەنجە دەگۆرێت.

بۆئەوەی دیسپلازیای پیس بەرەو شێرپەنجە بگۆرێت پێویستی بە دەساڵ هەیە، ئەمە مانای وایە دەتوانرێت خۆ لەوە دوربخرێتەوەو نەگەیەنرێتە ئەم پلە ترسناكە، ئەوەش لەئەنجامی ئاگاداری‌و لێنۆرینی بەردەوامی خولی بەتایبەتی لێنۆرینی وەرگرتنی تویژاڵی منداڵدان (Frottis).

پ: نیشانەكانی دیسپلازیای ملی منداڵدان یا گەشەی نائاسایی چی یە؟

-گەشەی نائاسایی(دیسپلازیا) نابێتەهۆی هیچ تێكچوونێك، لەبەرئەوە ئەگەر لێنۆرینی خولی بەردەوام نەبێت نا دۆزرێتەوە رەنگە بێ ئەوەی هەستیان پێ بكەین بگۆرێن بۆ حاڵەتی خراپ.

پ: چۆن گەشەی نائاسایی (دیسپلازیا) بدۆزینەوە؟

- دۆزینەوەی دیسپلازیا لە رێگەی وەرگرتنی تویژاڵی ملی منداڵدانەوە دەبێت (Frottis) پاش دیاریكردنەكە پزیشك سەرنج دەداتە برینەكانی ملی منداڵدان لەرێگای ناوبینێكی تایبەتییەوە، پزیشكەكە تویژاڵەكان بەدوو قۆناغ لێدەنۆرێت كەلەنێوان هەردووكیاندا شەش مانگ هەیە، ئەگەر لێنۆرینەكە دەریخست كەگەشەی نائاسایی (دیسپلازیا) هەیە، ئەوا پزیشكەكەتویژاڵێكی شانەیی لە ملی منداڵداندا وەردەگرێت بۆ لێنۆرینی زیندەیی (Biopsie) بۆ دیاریكردنی پلەی مەترسی.

پ: چۆن چارەسەری گۆشەی نائاسایی(دیسپلازیا) بكەین؟

- زۆربەی جار دیسپلازیای سووك بەهۆی چارەسەرێكی جێگەییەوە لەئەنجامی پێدانی دژەزیندەكانی دژی هەوكردن نامێنن، پاش شەشە مانگ دوای ئەم چارەسەرە لێنۆرینی وەرگرتنی تویژاڵ لە ملی منداڵدان دەكرێت بۆ زانینی گەشەو پەرەسەندنی نەخۆشیەكە، ئەگەر پاش لێنۆرین دەركەوت كەدیسپلازیا كە هەر هێشتا ماوە، ئەوا وامامەڵەی لەگەڵدادەكرێت كەلەپلەی مام ناوەندی یا لە پلەی پیسی دایە.

دیسپلازیای ناوەند یا پیس بەخێرایی لەناودەبرێت بۆئەوەی گەشە نەكاتو ببێتەشێرپەنجە. ئەو تەكنیكانەش كەلەم رێگەیەدا بەكاردێن ئەمانەن:

- مەینی كارەبایی (Electrocoagulation).

واتە مەیاندنی شانەکان بەهۆی تەزووویەکی کارەبایی لاوازەوە.

- چارەسەر بە ساردکردنەوە (cryotherapy).

- تیشکی لێزەر.

ئەگەر ناوچە توشبووەکە گەورە بوو بەتەواوی بەهۆی بەکارهێنانی ناوبینی منالْدانەوە هەمووی لادەبرێت.

پ: شێرپەنجەی رووکاری چی یە؟

بریتیە لە شێرپەنجەی ملی مندالْدان لەسەرەتاکەیدا، خانە شێرپەنجەیەکان تەنها لەسەر روکاری دەرەوە کۆ دەبنەوە بێ ئەوەی بچنە ناو شانە قوڵەکانەوە، لەبەر ئەوە چارەسەری (١٠٠٪) ە ئەوەش بەدەستهێنانیو لابردنی شانە نەخۆشەکان دەبێت.

پ: مەبەست لە بڵاوبونەوەی شێرپەنجەیی چی یە؟

- بڵاوبونەوەی شێرپەنجەیی کاتێك روودەدات کە خانەشێرپەنجییەکان لەجینی روکاری ملی منالْدانەوە بگوێزرێنەوە بۆ شانەکانی دەوروبەریان لەپاشتردا وردە وردە بۆ ئەندامەکانی دیکە لە رێگای لولە لیمفەکانەوە.

پ: نیشانەکانی شێرپەنجەی بڵاوبوەوە کامانەیە؟

- لەوانەیە لەسەرەتادا تێبینی نەکرێت، ئەگەر لە ئەنجامی وەرگرتنی توێژاڵەوە (Frottis) نەدۆزرایەوە یا لێنۆرینی زیندەیی (Biopsie) ئەوا بەهۆی بونی خوێن لەپاش کاری سێکسیەوە پێ ی دەزانرێت.

لەم حاڵەتەدا دەتوانرێت لێنۆرینو شیکاری بکرێت، بەڵام لێنۆرینی زیندەیی بەتەواوی مەترسیەکە دەردەخات هەروەها پێویستە لێنۆرین بکرێت بۆ ئەوەی بزانرێت تا چەند ئەندامەکانی دیکە تووشبوون.

پ: چۆن چارەسەری ئەو شێرپەنجەیە دەکرێت کە لە ملی منالْداندا بڵاوبۆتەوە؟

- بەپێ ی بڵاوبونەوەی نەخۆشیەکە، چارەسەرەکە گرانتر دەبێت، چارەسەر لە سەنتەری پسپۆردا دەبێتو بەسێ تەکنیك پێکەوە ئەنجام دەدرێت نەشتەرگەری، چارەسەر بە تیشك، چارەسەری کیمیایی.

تا نەخۆشیەکە زیاتر پەرەی سەندبێت نەشتەرگەری پێویستر دەبێت، تیایدا منالْدانو هێلکەدانو جۆگەکانی فالوب هەموویان دەردەهێنرێن لە حاڵەتە زۆر پەرەسەندەوەکانیشدا بەشێك لە زێش دەبرێت.

پ: ئایا دەتوانرێت خۆپارێزی دژی شێرپەنجەی ملی منالْدان بکرێت؟

- چارەسەری رێكو پێكو بە پرۆگرام بۆ هەوکردنەکانو نەخۆشیە سێکسیەکان کە لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگوێزرێنەوە، خۆپارێزییەکی باش دروست دەکات بەو پێەی ئەو هەوکردنە خۆشیان یارمەتیدەرن لە پەیداکردنی گەشەی نائاسایی خانەکاندا (دیسپلازیا).

- لێنۆرینی خولی بە توێژاڵ وەرگرتن لە ملی منالْدانەوە (Frottis) بە رێگایەکی ئاسان خۆپارێزی دروست دەکات، چونکە شێرپەنجەی ملی منالْدان تاکە شێرپەنجەیە کە لەپێش ئەوەی پەیدا ببێت چاوەروانی بۆ دەکرێت لە رێگای پەیدابونی گەشەی نائاسایی خانەکانەوە، لەبەرئەوە لێنۆرینی خولی بۆ توێژاڵەکانی منالْدان (ساڵانە) باشترین رێگای چارەسەرە.

- لەناوبردنی خانە نائاساییەکان دەبێتەهۆی قەدەغەی گۆرینیان بۆ شێرپەنجە.

شێرپەنجەی ناوپۆشی منالْدان:

بریتی یە لە شێرپەنجەی ئەو لینجەپەردەیەی کەکەتۆتە بۆشایی منالْدانەوە، بڵاوبوونەوەی لەناو ژناندا تارادەیەك یەکسانە بەبڵاوبوونەوەی شێرپەنجەی ملی منالْدان تیایاندا. ئەم جۆرە تەنها ئەو ژنانە دەگرێتەوە کەتەمەنی نائومێدییان تێپەراندووە، و زۆر بەدەگمەن توشی ژنێك دەبێت کەلەژێر چل ساڵییەوە.

پ: هۆی شێرپەنجەی ناوپۆشی منالْدان چی یە؟

-ئەم شێرپەنجەیە بەزۆری لەناوپۆشی ئەو منالْدانانەدا روودەدات کەزۆر بەرئەستوربونێکی نائاسایی Hyper plasie

کەوتون. یا توشی پۆلیبی منالْدان (Polypes) هاتوون.

زۆربوونی گەشەی ناوپۆشی منالْدان بەهۆی زیادبوونی ئیسترۆجینەوە لەچاو پرۆجیسترۆن دا دەبێت ئەمەش روودەدات لە:

- لەحاڵەتی دواکەوتنی تەمەنی نائومێدی دا، واتە درێژخایەنی ماوەی پێش تەمەنی نائومێدی (Primeno pause) چونکە تێکچوونی هاوسەنگی هۆرمۆنی بەهۆی لاوازی چالاکی هێلکەدانەکانەوە دەبێتە هۆکارێکی یاریدەدەر بۆ زیادبوونی ئەستووری ناوپۆشەکە.

هەروەها ڕوودانی کەوتنەسەر خوێن لەتەمەنێکی زوودا، پێش تەمەنی ١٢ ساڵی لەوانەیە یارمەتی دەربێت بۆ پەیدابوونی شێرپەنجەی ناوپۆشی مناڵدان پاش تەمەنی پەنجا ساڵی.

لەحاڵەتی چارەسەری هۆمۆنی ناهاوسەنگ دا لەقۆناغی پێش تەمەنی نائومێدی، واتە تەنها بەکارهێنانی پرۆجسترۆن، لەگەڵ ئەوەی پزیشکی چارەساز بەکارهێنانی پرۆجسترۆن سەرەرای ئیسترۆجین دەسەپێنێت.

پ: نیشانەکانی شێرپەنجەی مناڵدان چی یە؟

-دەرچوونی خوێن لەکاتەکانی بەدەر لە کاتی کەوتنەسەر خوێن، لەوانەیە ئاماژەیەك بێت بۆ بوونی شێرپەنجە بەتایبەتی ئەگەر ژنەکە نزیك بوو لەتەمەنی نائومێدی. هەر خوێن بەربوونێك، هەرچەندێك کەمو تیژ تێپەربێت پێویستە لەسەر ژنەکە سەردانی پزیشك بکات بۆی.

پ: چۆن لێنۆرینی شێرپەنجەی ناوپۆشی مناڵدان بکەین؟

- لێنۆرینی کلاسیکی بۆ توێژاڵی مناڵدان (Frottis) ڕێگا بەدەرخستنی نەخۆشیەکە نادات.

تەنها خوێن بەربوون دەبێتە بەڵگەو ڕێگای بەدوادا چوون. لەلێنۆرگەری پزیشکی ژن ئەم کارانە دەکرێت:

- لێنۆرینی زیندەیی(Biopsie) پزیشك پارچەیەکی بچوك لە پەردەی مناڵدان لێ دەکاتەوەو خانەکانی دەپشکنێت، سەیرکردنی خانەکان لەژێر ووردبیندا دەری دەخات ئایا خانەکان شێرپەنجەیین یان شێرپەنجەیی نین.

وێنەیەکی تیشکی بۆ مناڵدان (Hysterography) ئەم وێنەیە بۆشایی مناڵدان دەردەخاتو شوێنی وەرەمی پیسو قەبارەکەی ڕوون دەکاتەوە.

- سەیرکردنی ناو مناڵدان بە ناوبین (Hysteroscopy) بۆ دەرخستنی ووردی نمونەیەك لە شانەی ناو پۆش.

هەموو ئەم لێنۆرینانە بێ ئازارنو بێ بەنج وەرگرتن دەکرێن.

لەنەخۆشخانەو لەژێر بەنجیشدا لێنۆرینی زیندەیی قوڵتر دەکرێت بەهۆی لێکردنەوەی توێژاڵێك لە مناڵدانو کردنی شیکاری بۆ خانەکانی ناوچەیەکی فراوانتر.

پ: چۆن چارەسەری ناوپۆشی مناڵدان بکەین؟

-هەروەکو بۆ چارەسەری شێرپەنجەی ملی مناڵدان، هەرسێ تەکنیکەکە بەیەکەوە ئەنجام دەدرێت: نەشتەرگەری، چارەسەری تیشکی، چارەسەری کیمیایی، ئەگەر شێرپەنجەکە بەناوچەو ئەندامەکانی دەوروبەردا بلاو بووبۆوە، هەرچەندێك شێرپەنجەکە پێشکەوتووتر بوو، زیاتر پێویستیمان بەلابردنی نەشتەرگەرییان زیاتر دەبێت.

بەلام ئەگەر تووشبوونەکە تەنها لەبەشێکی مناڵداندا بوو ئەوا دەرفەتی چاکبوونەوە زۆر دەبێت.

سێیەم: نەخۆشیەکانی جۆگەی فالوب

ئەم جۆگانە وەك هەموو ئەندامەکانی زاوزێ، بێ کێشە نین دیاترین کێشەیان ئەو هەوانەیە کەلەوانەیە ببنەهۆی نەزۆکی یا سکپڕبوون لەدەرەوەی مناڵدان.

هەوی جۆگەکان: (Salpingitis)

هەوی جۆگەکان توشی ژمارەیەکی زۆری ژنان دەبێت بەتایبەتی ژنە لاوەکانی فەرەنسا، ئێستا ساڵانە سەدهەزارژن لە فەرەنسا توشی دەبن واتە بەتێکڕایی یەك لە سێ ژنی هەرزەکار.

پ: هۆی هەوی جۆگەکان چی یە؟

هۆکەی میکرۆبی زیان بەخشە کەلەزێ دادەژێنو لەوێوە دەگوێزرێنەوە بۆ جۆگەکانی فالوب، سەرچاوەکانی ئەم میکرۆبانە هەمەچەشنەن لەوانە:

- ئەو نەخۆشیانەی بە سێکس دەگوێزرێنەوە کە سەرچاوەی ٦٠٪ ی هەوەکان پێکدەهێنن، لەم حاڵەتەدا میکرۆبەکە لەکاتی کاری سێکسی دا لە هاوبەشەکەوە دەگوێزرێتەوە. بلاوبوونەوەی پەیوەندی سێکسیە زووەکانو زۆر گۆڕینی هاوبەش لە وولاتەکانی خۆرئاوادا هۆی بلاوبوونەوەی هەوی هەرزەکاران ڕوون دەکاتەوە.

- بەکارهێنانی لەولەب ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە ڕوودانی هەوەکاندا، لەبەرئەوە ئامۆژگاری ژنی گەنج ناکەین پێش ئەوەی مندالی ببێت، بەکاری بهێنێت.

پ: نیشانەکانی هەوی جۆگەکان چی یە؟

- هەوی توند ئازاری بەهێز لە خوارووی سکدا دروست دەکات لەگەڵ لێچۆڕینێکی کێمی، لەوانەیە هەوی جۆگەکان لەگەڵ هەوی جۆگەکانی میزدابێتو پلەی گەرمی لەشیش بەرزدەبێتەوە.

- هەوی درێژخایەن لە هەوێکی توندەوە پەیدادەبێت کەبەشێوەیەکی ڕاست چارەسەرناکرێت.

پ: چۆن هەوی جۆگەکان دەدۆزرێتەوە؟

- لەوانەیە هەوەکە لەئەنجامی لێنۆرینێکی ژنانەی

ئاساییدا دەرکەوێت کاتێك پزیشك بۆی دەردەکەوویت کە جۆگەکان هەڵئاوساون‌و ڕەق‌و بەئازاربوون لەپاش ئەم لێنۆڕینە پشکنینێکی وێنەیی دەنگی بۆ دەکرێت، و لەهەندێك حاڵەتیشدا پزیشك لێنۆڕین بەناوبین بۆ ناوچەی حەوز دەکات.

پ: چۆن چارەسەری هەوی جۆگەکان بکەین؟

- چارەسەر بەهۆی بەکارهێنانی چەند دژە زیندە (ئەنتی بایوتیك) یێکێکەوە دەکرێت بۆ نەهێشتنی ئەو میکرۆبانە ماوەی چارەسەرەکە درێژخایەن‌و هاوبەشەکەش دەگرێتەوە.

پ: بەرئەنجامەکانی هەوی جۆگەکان چی یە؟

- ئازاری درێژخایەنی بەردەوام لە خواروی سکدا.

- ئەگەری ڕودانی سکپڕی لەدەرەوەی مناڵدان بۆ نمونە لە حاڵەتی گیرانی جۆگەکاندا، هێلکەی پیتراو ناتوانێت بچێت بۆ مناڵدان‌و تیایدا گەشە بکات لەبەرئەوە لە شوێنی خۆی لەجۆگەکەدا گەشە دەکات.

- ئەگەری ڕوودانی نەزۆکی ئەگەر تۆوەکان نەیانتوانی بچنە جۆگەکانەوە بەهۆی گیرانیانەوە لەئەنجامی

هەوکردندا، بەڵام ئەگەری هەوکردن تەنها جۆگەیەکیانی گرتبوەوە ئەگەری سکپڕی هەیە، بەڵام ئەگەر هەردوو جۆگەکە گیرا ئەوا بەتەواوی نەزۆکی ڕوودەدات، لەم حاڵەتەدا دەتوانرێت هێلکە پیتراوەکە لەناو مناڵداندا ڕاستەوخۆ بچێنرێت بۆ دڵنیابوون لە سکپڕی.

دابرانی جۆگەکە:

دابڕانی جۆگەکە بەرئەنجامی ڕاستەوخۆی سکپڕبوونی دەرەوەی مناڵدانە واتە لەناوجۆگەکەدا، چونکە کاتێك هێلکۆکە پیتراوەکە گەشەدەکات دەبێتەهۆی دڕاندنی.

پ: هۆکانی سکپڕبوون لەدەرەوەی مناڵدان چی یە؟

هۆکان زۆرو هەمەچەشنن لەوانە:

- هەوێکی درێژخایەن لە جۆگەکەدا.
- سکپڕبوون لەدەرەوەی مناڵدان لەپێشترەوە.
- تێکچوون لە جۆگەکەدا.
- بەکارهێنانی لەولەب.

پ: نیشانەکانی دابرانی جۆگەکە چی یە؟

- ئەو هێلکۆکەیەی لەپەردەی جۆگەکەدا دەروێت لە بارودۆخێکی گونجاودا ناژی لەبەرئەوە بە مردن کۆتایی دێت، هەرچی ئەو خوێنەشە کەتەرخانە بۆ ژیاندنی بەردەوام دەبێت لە کۆبوونەوەو لەناوجۆگەکەداو پەستان دەخاتەسەر لاکانی.

- ئەگەر جۆگەکە دەستی کرد بەدرزبردن خوێن لێوەی دەچێتە ناو بۆشایی حەوزەوە.

- ئەگەر درزی نەبردو لەپڕ دابڕا، ئازارێکی زۆری لەپری سك پەیدادەکات، هەروەها خوێن بەربوونێکی ترسناك دروست دەکات کە پێویستە بەخێرایی بەپیریەوە بچن، ژنەکە ڕەنگی زۆر زەرد دەبێت پەستانی دادەبەزێت و، لەم حاڵەتەدا نابێت بهێڵرێت کات بەفیڕۆ بڕوات.

پ: چۆن چارەسەری دابڕانی جۆگەکە بکەین؟

- بەنەشتەرگەری چارەسەر دەکرێت.

- ئەگەر توانرا سکپڕبوونەکە لەدەرەوەی مناڵدان لەسەرەتاکەی دا بدۆزرێتەوە، و جۆگەکەش کشابوو ئەوا جۆگەکە دەکرێتەوە هێلکۆکە پیتراوەکە دەردەهێنرێت لەپاشدا برینەکە دەدورێتەوە.

- ئەگەر جۆگەکە زۆر زیانی پێنەگەیشتبوو دەتوانرێت بەنەشتەرگەری میکرۆسکۆبی چارەسەر بکرێت.

- ئەگەر جۆگەکە دڕابوو پێویستەدەربهێنرێت‌و پارێزگاری بەهێلکەدانەوە دەکرێت، لەپاشدا دەتوانرێت سکپڕی ڕوو بدات لەبەرئەوەی جۆگەکەی دی بەساغی ماوەتەوە.

نەخۆشیەکانی جۆگەی فالوب

ئەم جۆگانە وەك هەموو ئەندامەکانی زاوزێ، بێ کێشە نین دیاترین کێشەیان ئەو هەوانەیە کەلەوانەیە ببنەهۆی نەزۆکی یا سکپڕبوون لەدەرەوەی مناڵدان.

هەوی جۆگەکان: (Salpingitis)

هەوی جۆگەکان توشی ژمارەیەکی زۆری ژنان دەبێت بەتایبەتی ژنە لاوەکانی فەرەنسا، ئێستا ساڵانە سەدهەزارژن لە فەرەنسا توشی دەبن واتە بەتێکڕایی یەك لە سێ ژنی هەرزەکار.

پ: هۆی هەوی جۆگەکان چی یە؟

هۆکەی میکرۆبی زیان بەخشە کەلەزێ دادەژین‌و لەوێوە دەگوێزرێنەوە بۆ جۆگەکانی فالوب، سەرچاوەکانی ئەم میکرۆبانە هەمەچەشنەن لەوانە:

- ئەو نەخۆشیانەی بە سێکس دەگوێزرێنەوە کە سەرچاوەی ٦٠٪ ی هەوەکان پێکدەهێنن، لەم حاڵەتەدا میکرۆبەکە لەکاتی کاری سێکسی دا لە هاوبەشەکەوە دەگوێزرێتەوە. بڵاوبوونەوەی پەیوەندی سێکسیە زووەکان‌و زۆر گۆڕینی هاوبەش لە وڵاتەکانی خۆرئاوادا هۆی بڵاوبوونەوەی هەوی هەرزەکاران روون دەکاتەوە.

- بەکارهێنانی لەولەب ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە ڕوودانی هەوەکاندا، لەبەرئەوە ئامۆژگاری ژنی گەنج ناکەین پێش

ئەوەی مندالی ببێت، بەکاری بهێنێت.

پ: نیشانەکانی هەوی جۆگەکان چی یە؟

- هەوی توند ئازاری بەهێز لە خوارووی سکدا دروست دەکات لەگەڵ لێچۆڕینێکی کێمی، لەوانەیە هەوی جۆگەکان لەگەڵ هەوی جۆگەکانی میزدابێتو پلەی گەرمی لەشیش بەرزدەبێتەوە.

- هەوی درێژخایەن لە هەوێکی توندەوە پەیدادەبێت کەبەشێوەیەکی راست چارەسەرناکرێت.

پ: چۆن هەوی جۆگەکان دەدۆزرێتەوە؟

- لەوانەیە هەوەکە لەئەنجامی لێنۆڕینێکی ژنانەی ئاساییدا دەرکەوێت کاتێك پزیشك بۆی دەردەکەوێت کە جۆگەکان هەڵئاوساونو رەقو بەئازاربوون لەپاش ئەم لێنۆڕینە پشکنینێکی وێنەیی دەنگی بۆ دەکرێت، و لەهەندێك حاڵەتیشدا پزیشك لێنۆڕین بەناوبین بۆ ناوچەی حەوز دەکات.

پ: چۆن چارەسەری هەوی جۆگەکان بکەین؟

- چارەسەر بەهۆی بەکارهێنانی چەند دژە زیندە (ئەنتی بایوتیك) یێکێکەوە دەکرێت بۆ نەهێشتنی ئەو میکرۆبانە ماوەی چارەسەرەکە درێژخایەنو هاوبەشەکەش دەگرێتەوە.

پ: بەرئەنجامەکانی هەوی جۆگەکان چی یە؟

- ئازاری درێژخایەنی بەردەوام لە خوارووی سکدا.

- ئەگەری رودانی سکپڕی لەدەرەوەی منالدان بۆ نمونە لە حاڵەتی گیرانی جۆگەکاندا، هێلکەی پیتراو ناتوانێت بچێت بۆ منالدانو تیایدا گەشە بکات لەبەرئەوە لە شوێنی خۆی لەجۆگەکەدا گەشە دەکات.

- ئەگەری روودانی نەزۆکی ئەگەر تۆوەکان نەیانتوانی بچنە جۆگەکانەوە بەهۆی گیرانیانەوە لەئەنجامی

هەوکردندا، بەڵام ئەگەری هەوکردن تەنها جۆگەیەکیانی گرتبوەوە ئەگەری سکپڕی هەیە، بەڵام ئەگەر هەردوو جۆگەکە گیرا ئەوا بەتەواوی نەزۆکی روودەدات، لەم حاڵەتەدا دەتوانرێت هێلکە پیتراوەکە لەناو منالداندا راستەوخۆ بچێنرێت بۆ دڵنیابوون لە سکپڕی.

دابڕانی جۆگەکە:

دابڕانی جۆگەکە بەرئەنجامی راستەوخۆی سکپڕبوونی دەرەوەی منالدانە واتە لەناوجۆگەکەدا، چونکە کاتێك هێلکۆکە پیتراوەکە گەشەدەکات دەبێتەهۆی دراندنی.

پ: هۆکانی سکپڕبوون لەدەرەوەی منالدان چی یە؟

هۆکان زۆرو هەمەچەشنن لەوانە:

- هەوێکی درێژخایەن لە جۆگەکەدا.

- سکپڕبوون لەدەرەوەی منالدان لەپێشترەوە.

- تێکچوون لە جۆگەکەدا.

- بەکارهێنانی لەولەب.

پ: نیشانەکانی دابڕانی جۆگەکە چی یە؟

- ئەو هێلکۆکەیەی لەپەردەی جۆگەکەدا دەروێت لە بارودۆخێکی گونجاودا ناژی لەبەرئەوە بە مردن کۆتایی دێت، هەرچی ئەو خوێنەشە کەتەرخانە بۆ ژیاندنی بەردەوام دەبێت لە کۆبوونەوەو لەناوجۆگەکەداو پەستان دەخاتەسەر لاکانی.

- ئەگەر جۆگەکە دەستی کرد بەدرزبردن خوێن لێوەی دەچێتە ناو بۆشایی حەوزەوە.

- ئەگەر درزی نەبردو لەپڕ دابڕا، ئازارێکی زۆری لەپری سك پەیدادەکات، هەروەها خوێن بەربوونێکی ترسناك دروست دەکات کە پێویستە بەخێرایی بەپیریەوە بچن، ژنەکە رەنگی زۆر زەرد دەبێت پەستانی دادەبەزێت و، لەم حاڵەتەدا نابێت بهێڵرێت کات بەفیڕۆ بڕوات.

پ: چۆن چارەسەری دابڕانی جۆگەکە بکەین؟

- بەنەشتەرگەری چارەسەر دەکرێت.

- ئەگەر توانرا سکپڕبوونەکە لەدەرەوەی منالدان لەسەرەتاکەی دا بدۆزرێتەوە،و جۆگەکەش کشابوو ئەوا جۆگەکە دەکرێتەوە هێلکۆکە پیتراوەکە دەردەهێنرێت لەپاشدا برینەکە دەدورێتەوە.

- ئەگەر جۆگەکە زۆر زیانی پێنەگەیشتبوو دەتوانرێت بەنەشتەرگەری میکرۆسکۆبی چارەسەر بکرێت.

- ئەگەر جۆگەکە درابوو پێویستەدەربهێنرێتو پارێزگاری بەهێلکەدانەوە دەکرێت، لەپاشدا دەتوانرێت سکپڕی رووبدات لەبەرئەوەی جۆگەکەی دی بەساغی ماوەتەوە.

لە (دوولاهای: المراة - بیروت - لبنان ٢٠٠٥)وە پەرچڤەکراوە

ئیمفزیما

دکتۆر سامی مەحمود عەلی

ئیفزیما زیندانێکی ئازاراوییەو بە ملیۆنەها مرۆڤی لەناو قەفەزەی سنگیاندا بەند کردووە، زۆربەی هۆکارەکانیشی وەرگیراون و بۆماوە نین، دەتوانرێت مرۆڤ خۆیان لێ بەدور بگرێت.

ئەم نەخۆشییە لە نەخۆشییە درێژخایەکانی سییەو لە هەموو نەخۆشییەکانی دی زیاتر بڵاوە، بارقورساییەکی گەورەشی خستۆتە ئەستۆی ئەو حکومەتانەوە کە لە وڵاتەکانیاندا ئەم نەخۆشییە بڵاوبوتەوە، چونکە بەهۆیەوە رێژەیەکی گەورە لە بەرهەمهێنان کەم دەبێتەوە بەهۆی لەدەستدانی توانای کارکردن و بەرهەمهێنان لەو کەسانەدا کە تووشی دەبن.

هەروەها نەخۆشی ئیمفزیما لە روانگەی چارەسەرکردنەوە بە گیروگرفتێکی راستەقینە دادەنرێت لەو کەسانەدا کە تەمەنییان لە سەروو چل ساڵەوەیە، ئەو هۆکارەی گیروگرفتی ئەم نەخۆشانە دوو هێند دەکات ئەوەیە کە دەستنیشانکردنی راست و وردی ئەم نەخۆشییە درەنگ وەخت ئەنجامدەدرێت و لەم کاتەدا چارەسەر گونجاو نابێت.

توێکاری نەخۆشییەکە:

بۆ ئەوەی بەو گۆرانە نەخۆشییانە ئاشنا بین کە لەکاتی روودانی ئەم نەخۆشیەدا روودەدات، سەرەتا پێویستە بە چاوێکی پشکێنەرانەوە لە کۆئەندامی هەناسەدان بروانین لە مرۆڤدا لە بۆری هەواو دوو سی پێکدێت، درێژی بۆری هەوا (١١) سم و نیو دەبێت و تیرەکەی لەنێوان (٢-٢،٥) سم دایە لەکەسانی رەسیودا، بۆری هەوا لە ئەڵقەی کرکراگەیی بازنە ناتەواو پێکدێت و کە ژمارەیان (١٦ بۆ ٢٠) ئەڵقە دەبێت، لە نێوان ئەم ئەڵقانەدا پەردەی ریشاڵی جیر هەن لە دەرەوە ماسولکەی درێژی باریك دەوری داون کە لە ژێرییاندا تۆرێك لە بەستەرە شانە هەیە کە موولوولەی خوێن و دەمارو لینجە رژێنەکانی تیادایە.

بۆری هەوا بە دوو لقە بۆری هەوا یەکێك بۆ لای چەپ و یەکێك بۆ لای راست کۆتایی دێت پاشان هەریەکەیان دابەش دەبێت بۆ لقی دووەمی و ئەم لقانەش لقی زۆرترییان لێدەبێتەوەو بۆریچکەی هەوا بریتیە لە بۆرییەکی بچوك تیرەکەی نزیکەی نیو میللیمەتر دەبێت و هیچ کرکراگەیەکی تیادانییە، بەڵکو

له شانەی جیر پێکدێت کە توانای چوونەوەیەك یان كشانی دەبێت لەژێر کاریگەری پەستانی ماسولکەکانی سنگدا.

ئەم لقانە لەنێو خۆیاندا گەماڕۆی کۆمەڵێك سیکڵدانۆچکەی هەواویی دەدەن کە بەیەکەی سەرەکی دادەنرێن لە کرداری هەناسەداندا، کۆی روبەری ئەم سیکڵدانۆچکانە (٧٠) بۆ (٨٠) مەتر دووجا دەبن.

خوێنبەری سپی لە رێگەی تۆڕێك موولوولەی خوێنەوە خوێن بۆ سییەکان دەبات کە ئەم تۆڕە موولوولەیە گەورەترین تۆڕە لە لەشداو کۆی رووبەرەکەی یەکسانە بەهەمان رووبەری گشتی سیکڵدانۆچکەکان.

چی روودادات کاتێك مرۆڤ تووشی ئیمفزیما دەبێت؟

ئاشنا بوونی نەخۆش بەو گۆڕانانەی لەکاتی توشبوون بەو نەخۆشییە روودەدات، بایەخێکی گەورەی هەیە بۆ ئەوەی بزانێت چۆن لەگەڵ نەخۆشییەکەیدا مامەڵە دەکات و چۆن ژیانی خۆی لەگەڵدا دەگونجێت و بۆ ئەوەی ژیانێکی ئاسایی بژی.

ئیمفزیما بەوە پێناسە دەکرێت کە کشانێکی ناسروشتی لە سیکڵدانۆچکەکانی هەواداو دارمانی دیوارەکانی و دیوارە جیاکەرەوەکانی نێوانیان روودەدات. ..چۆن ئەمە روودەدات ؟

کۆمەڵێك هۆکاری زۆر دەبنە هۆی روودانی هەندێکیان تووشی سی دەبن وەك پووکانەوە لەکاتی چوون بە تەمەندا روودەدات، هەروەها لەکاتی لێکردنەوەی بەشێك لەسی یان پلێك لە پلەکانی ئەم گۆڕانە روودەدەن، بەهەمان شێوە لەو کاتەدا کە بەزکماکی کەموکورییەك یان گیرانێکی شوێنگەیی (ناوچەیی) یان وەرەم یان تەنێکی نامۆ ئەم گۆڕانانە روودەدەن، سەرجەم ئەم هۆکارانە دەبنە هۆی رودانی ئیمفزیمای پەستاوتنی. ئەگەر وروژاندنێکی درێژخایەن لە بۆریچکەکانی هەوادا بەهۆی کاریگەری جگەرە خواردن بۆ ماوەی دوورو درێژ یان هەوای پیس یان هەوکردنی درێژخایەن، روویدا، ئەوا ئەو کەسە دەبێتە قوربانی نەخۆشی ئیمزیما.

هۆکاری تووشبوون ئەگەر پوکانەوە بێت یان هەستیارێتی یان هەوکردن بێت، بۆری هەواو بۆریچکەکانی هەوا بەهۆی رودانی گۆڕان لە لینجە پەردەی کۆئەندامی هەناسەداندا، تەسك دەبنەوە ئەو پەردەیە هەودەکات و دەردانی لینجە مادە زۆر دەبێت بەمەش تەنگیو ئەستەمییەك لە هەناسەداندا دروست دەکات سەرباری ئەوەی ناوەندێکی باش بۆ گەشەی بەکتریا دەرەخسێنێت و ئەمانەش باری تەندروستی نەخۆش خراپتر دەکەن.

ئەو پەستانەی لە بۆری هەواو بەشەکانی دیکەی دروست دەبێت لەگەڵ ئەو گۆڕانانەی لە ریشاڵە ماسولکەیی و لینجە شانەکاندا روودەدات و زیادبوونی دەردراوەکان ئەمانە هەموویان وا لە نەخۆش دەکەن پێویستی بەهێزو کۆششێکی زیاتر بێت بۆ کرداری هەناسەدان بەتایبەتی بۆ هەناسە دانەوە، ئەمەش کردارێکی تەواو نێگەتیڤە لای کەسی ئاسایی لە ئەنجامی گەڕانەوەی ریشاڵە جیرەکان لە بۆری هەواو بۆریچکەکان بۆ بارودۆخی سروشتی، بەڵام نەخۆشی تووشبوو بە ئیمفزیما لەم کاتەدا ناچارە بە توندی پەستان بخاتە سەر سنگی بۆ ئەوەی پاڵ بەهەواکەوە بنێت بۆ دەرەوە، ئەمەش وایلێدەکات

کۆششێکی زیاتر بکاتو وزەیەکی زۆر کار بکات، ئەم ماندوێتییە وایلێدەکات لە دانیشتندا دۆخێکی تایبەتی وەربگرێت کە نەخۆشی ئیمفزیما پێدەناسرێتەوە، کە نەخۆش خۆی گرژ دەکاتو سنگی بەرەو پێشەوە لار دەکاتەوە.

هەروەها لە ئەنجامی ئەو گۆڕانانەی لە بۆشاییە هەواییەکانی ناو سییەکان روودەدەن بڕی ئەو خوێنەی گازگۆڕکێ دەکات کەمدەبێتەوە بەمەش قەبارەی هەوا گۆڕکێی پێویستو ئۆکسجین کەمدەبێتەوە، لەبەر ئەوە نەخۆش بەخێرایی هەست بە هیلاکیو ماندوێتی دەکات لەبەرامبەر کەمترین کۆششدا.

پەرەسەندنی نیشانەکان:

نیشانەکانی تووش بوو بە ئیمفزیما بەندە بە دوو فاکتەرە، یەکەمییان ئەو گۆڕانانەیە کە تووشی کۆئەندامی هەناسە دەبن، دووەمییان کاتە، هەرچەندە حاڵەتی نەخۆش پەرەبسێنێت نیشانەی نوێ دەردەکەون، لەسەرەتا نەخۆش بە ئەستەمی هەناسەدەدات، بە تایبەتی لە کاتی هەناسەدانەوەدا کە دەنگێك دروسدەبێت. تا نەخۆشییەکە زیاتر بەرو پێش بچێت نەخۆش گرانتر هەناسەی بۆ دەدرێت، وەك زانراوە لە سییدا هەندێك شانە هەن کۆکەرەوەن واتە نەخۆش نیوەی سییەکانی نەخۆش دەکەون، بەڵام هەست بەهیچ نیشانەیەك ناکەن، کاتێك لە سێ بەش یەك بەشی شانەکانی سی بەساغی دەمێننەوە ئەو کاتە نەخۆش هەست بەدەرکەوتنی نیشانەکان دەکاتو نا ئارام دەبێت، بەداخەوە هەندێکجار نەخۆش کە ناتوانێت هەناسەبدات بۆ گەورەیی تەمەنو چوون بەتەمەندا دەگێڕێتەوە، لە کاتێکدا راستیەکەی وا نییەو هۆکارەکەی ئەوەیە کە خۆی نەخۆشە. لەبەر ئەوە واپێویست دەکات سپیرۆگرام SPIROGRAM وەك یەکێك لە هۆیەکانی پشکنینی خوولی یان لەکاتی پشکنینی گشتیدا بەکاربێت، ئەم پشکنینە لە پێنج دەقیقە زیاتر ناخایەنێت، بەڵام وێنەیەکی روونو ئاشکرای سییەکانو هەموو کۆئەندامی هەناسە دەخاتە بەردەم پزیشك. لەوانەیە نەخۆش ئەگەر دەستی بە چارەسەری یەکسەریو راستەوخۆ نەکرد بارودۆخی بەرەو خراپتر بچێتو لەوانەیە نیشانەو ماکی دیکەی لەسەر دەربکەوێت وەك تووشبوونی نەخۆش بە پەنجە لەرزین لە کاتی حەوانەوەدا بەڵام لەکاتی جووڵەدا ئەم لەرزینە نامێنێت، هەروەها لەوانەیە نەخۆش بەدەست زۆر خەوتنەوەو بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لە سوری خوێنی سییەکان نارەحەت بێت دواجار لەوانەیە تووشی گەورە بوونی سکۆڵەی راستو دابەزینی توانای کارکردنی دڵ ببێت.

چارەسەر:

لەوانەیە ئەو وتەیەی کە دەڵێت « نەخۆش پزیشکی خۆیەتی » لە هەموو نەخۆشییەك زیاتر بەسەر نەخۆشی ئیمفزیمادا جێبەجێ ببێت، چونکە نەخۆش لەم بارەدا لەهەر کەسێکی دی زیاتر بنەماکانی چارەسەرکردن لەبەردەستیدایە، لەبەر ئەوە یەکەم هەنگاوی چارەسەرکردن ئەوەیە نەخۆش لە سروشتی نەخۆشییەکەیی ئەو گۆڕانانەی کە لە کۆئەندامی هەناسەداندا روویداوەو توانای سنورداری هەمووئەو دەرمانانەی بەکاریدەهێنێت تێبگات، هەروەها لەوە دڵنیا بێت ئەگەر پەیڕەوەی شێوازی تەندروستی کرد، ئەوا بارودۆخی نەخۆشییەکەی خراپتر نابێت، یان پەرە ناسێنێت.

یەکەم هەنگاو کە نەخۆش دەبێت دەستی پێبکاتو پەیڕەوی

بكات وازهێنانه له جگەرە، چونكە دوژمنی یەكەمی نەخۆشی ئیمفزیمایە هەروەها دووركەوتنەوە لە هەوای پیس و ژینگەی ناتەندروست، چونكە نەخۆشی ئیمفزیما پێویستی بەهەوای خاوێن و گۆڕاو هەیە كەپیسی و تەپ و تۆز دوكەڵی تیادا نەبێت.

هەنگاو دووەم لە چارەسەركردن بەندە بەو گیروگرفتە راستەقینەوە كە نەخۆشی توشبوو بە ئیمفیزیما رووبەرووی دەبێتەوە ئەویش ئەستەمییە لە هەناسەداندا، لەوانەیە ئەم گیروگرفتە گەورەترین نارەحەتی بۆ نەخۆش دروست بكات، لەبەر ئەوە پێویستە نەخۆش ئەو توانستە لە دەستچووەی هەناسەدانی بگەڕێنێتەوەو كاربكات بۆ سوود وەرگرتن لە هەموو ئەو بەشە شانە ساغانەی لە سییەكاندا زیانیان پێنەكەوتووە، ئەمەش لەرێگەی راهێنانەكانی هەناسەدانەوە بەشێوەیەكی رۆژانە دەكرێت یارمەتی نەخۆش بدات بۆ هەڵمژینی گەورەترین بڕ لە هەواو لێرەوەش باشتر كردنی توانستی هەناسەدان، هەروەها ئەم راهێنانە گونجاوی و هارمۆنی و گشت ماسولكەكانی هەناسەدان پێكەوە زیاتر دەكات، سێ راهێنان هەن نەخۆشی تووشبوو بە ئیمفزیما دەتوانێت بۆ بەكارهێنانی ئەم ئامانجە پراكتیزەی بكات.

راهێنانی یەكەم:

ئەم راهێنانە یارمەتی زیادكردنی توانستی ماسولكەی ناو پەنچك دەدات، نەخۆش لەسەر قەراغی جێگەكەی یان كورسییەك دادەنیشێت بە شێوەیەك نیوەی سەرەوەی بەرێك و راستی دابنێت و پاشان بەقوڵی هەناسە بدات، كتێبێك یان سەرینێكی بچووك بخاتە سەر سكی و بەهێواشی هەناسە بداتەوەو بەرەو پێشەوە بچەمێتەوەو پەستان بخاتەسەر سكی بۆئەوەی پاڵ بەناوپەنچكەوە بنێت چەند لەتوانادایە بۆسەرەوە بچێت لەم راهێنانەدا بەشی خوارەوە سییەكان پڕدەبن لەهەواو یارمەتی دەردراوە بەڵغەمییەكانیش دەدات بۆ دەرەوە فڕێ بدرێن.

راهێنانی دووەم:

ئەم راهێنانە یارمەتی بەهێزكردنی ماسولكەكانی سك دەدات، نەخۆش لەسەر پشت پاڵ دەكەوێت قاچەكانی بۆسەرەوە بەرز دەكاتەوە بۆ ئەوەی لە بارێكی ستوونی و رێكدا بوەستێت هەناسە وەردەگرێت پاشان وردە وردە بەهێواشی قاچێكی دەباتەوە شوێنی خۆی واتە بۆ دۆخی یەكەمجاری دەگەڕێتەوەو هەناسە دەداتەوە، بەهەمان شێوە لەگەڵ قاچەكەی دیكەشیدا، پاشان سەری و شانی بەرزدەكاتەوەو هەناسە وەردەگرێت بە هێواشی دوایی هەناسە دەداتەوە بە هێواشی و بۆ دۆخی یەكەمجاری دەگەڕێتەوە.

راهێنانی سێیەم:

ئەم راهێنانە یارمەتی هاوسەنگی و توانستی ماسولكەكانی سك و ناوپەنچك دەدات، هەروەها یارمەتی چوونە ژوورەوەی هەوا دەدات بۆ سییەكان، نەخۆش لەسەر پشت پاڵدەكەوێت كتێبێك دەخاتە سەر سكی لەژێر پەراسوەكانیدا پاشان گەورەترین بڕ لەهەوا هەڵدەمژێت (هەناسە وەرگرتنێكی قووڵ) لە رێگەی كرداری هەناسەدانەكەوە كتێبەكە بەرەو سەرەوە لەگەڵ بەرزكردنەوەی سكیدا بەرزدەكاتەوە، پاشان لەو كاتە كە پەستان دەخاتە سەر سكی بەهۆی كتێبەكەوە بەهێواشی هەناسە دەداتەوە، بۆ ئەوەی پاڵ بەناو پەنجەكەوە بنێت پاشان دوبارەی دەكاتەوە. ئەم راهێنانە بۆ نەخۆشی تووشبوو بە ئیمفزیما زۆر بەسوودن چونكە پێویستی بەگێرانەوەی گەنجێتی لەدەستچووی كۆئەندامی هەناسەیەتی و هەروەها سوود وەرگرتن لە هەموو خانەو شانەیەكی ساغ لە سییەكانیدا

سەرباری ئەم راهێنانە چارەسەری دیكەش هەن، كە نەخۆش سودی تایبەتییان لێوەردەگرێت وەك ئەو دەرمانانەی لقەكانی بۆری هەوا بەرفراوان دەكەن كە دووجۆرییان هەیە راستەوخۆو ناراستەوخۆ، راستەوخۆكان لەرێگەی ئامێرەكانی NEBULIZER بەكاردێت و ناراستەوخۆكانیش دژە تەن و دژە هەستیارێتی و پێكهاتەكانی كۆرتیزۆن لەخۆ دەگرێت.

لەوانەیە نەخۆش پێویستی بەوەرگرتنی دۆزی تایبەتی لە ئۆكسجین هەبێت بەتایبەتی لەو كاتەدا كە تووشی ترش بوونی خوێن دەبێت لە ئەنجامی زیادبوونی گازی دوانۆكسیدی كاربۆن لەخوێندا، هەروەها لەوانەیە پێویستی بەدەركەرەكان هەبێت كە یارمەتی نەخۆش دەدات بۆ فڕێدانی ئەو بەڵغەمەی لە سییەكان و لقەكاندا كەڵەكەبوون و هەناسە تەنگی نەخۆش زیاتر دەكەن. هەندێكجاریش پزیشك پەنا دەباتە بەر نەشتەرگەری بۆ لابردنی ئەو بەشەی سی كە تێكچووەو زیانی پێكەوتووە بۆ ئەوەی رێگە بۆ بەشە ساغەكانی سی چۆڵ بكات بتوانن بشكێن و بە ئۆكسجین تێربن، ئەم نەشتەرگەرییە زۆر جار بەشێوەیەكی رێژەیی بارودۆخی تەندروستی نەخۆش بەرەو باشتر دەبات.

سۆزان لە (الصحه للجمیع)وە پەرچڤە كردوە.

نەخۆشیەکانی زبان

د. عەلی محەمەد حلو

نەخۆشی یان برینەکانی کە تووشی زمان دەبن لەوانەیە شوێنگەیی (ناوچەیی) بن‌و پەیوەندییان بە کۆئەندامەکانی دیکەوە نەبێت، یان ئاماژە بن بۆ نەخۆشییەکی هەناوی، ئەو نەخۆشییانەی تووشی زمان دەبن بەپێی ئەم پۆلینەی خوارەوە باسیان دەکەین:

پشکنین:

دەتوانرێت زمان بە پارچەیەك شاش وشك بکرێتەوە، دەتوانرێت بە ئاسانی پشکنینی بۆ بکرێت‌و دەستی لێبدرێت، دەوانین دەست لە زمان‌و ناو دەم بدەین‌و هەر شانەیەکی نامۆ یان تێکچوونێك لە زمان بدۆزینەوە یان لەوانەیە پێویستمان بە هۆکاری یاریدەدەر هەبێت.

ئەو بارە نائاساییانەی پەرە دەسێنن:

- Ankyloglossia: حاڵەتێکی نائاساییەو کەم بڵاوە پێویستە بە زوویی دەستنیشان بکرێت، چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی دروستکردنی پشێوی لە قسەکردنداو پێویستی بە چارەسەرکردنی نەشتەرگەری هەیە.

- **زمانی درزبردوو (درز دار) :** تێکچونێکی باوەو لە ١ /٣ ی خەڵکدا بە توندی جیاواز دەردەکەوێت، پێویستی بە چارەسەرکردن نییە، بەڵام لەوانەیە نەخۆش هەست بە نارەحەتی بکات کاتێك لەگەڵ تووشبوونی هەوێنیدا تێکەڵ دەبێت (هێلکۆکەکان) .

- مەمیلەی دەرکەوتوو Prominent papillae: مەمیلەکانی سەر زمان لە سێ یەکی بەشی پێشەوەی زمان لە دواوە بەشێوەیەکی دەرکەوتوو دەبینرێن.

- کوتراوی زمان: لەوانەیە بەشێوەیەکی توند یان درێژ خایەن دەربکەوێت‌و کوترانی توند بە ئاسانی دەستنیشان دەکرێت.

هەرچی کوترانی درێژخایەنە بەهۆی ئەمانەوە روودەدات:

- ددانی تیژ
- ددانی پڕکراوە
- چەند جارێك گەستنی زمان لەکاتی جووییندا

کوترانی‌درێژخایەن‌بەروونی‌وەك‌هەوکردنێکی‌درێژخایەن دەردەکەوێت کە بە خەرمانەیەکی سپی دەورەدراوە کە بەهۆی زۆر وشکهەڵاتنەوە رویداوە پێویستە ئەو هۆکارانە لابرێن کە دەشێت بەهۆیەوە ئەو کوترانە روویدابێت بۆ زانینی ئەگەری تووشبوون بە وەرەمی خراپ، هەروەها لەوانەیە ئەو کوترانە لەشێوەی وەرەمێکی ریشاڵی لەسەر زمان دەربکەوێت.

- **تووشبوونی کەڕوویی:**

❖ تووشبوون بەهۆی هێلکۆکەکانەوە: هەموو ناو

دەم تووشی دەبێتو تێبینی درۆزنە پەردەیەکی کرێمی یان پوکانەوەی مەمیلەکانی زمان دەکرێت.

هۆکاری تووشبوونەکە (C.albicans)ە، بەگشتی لەو نەخۆشانەدا تێبینی دەکرێت کە بەرگرییان وەستێنراوە.

❖ پوکانەوەی مەمیلەکانی ناوەند (هەوکردنی ناوەڕاستی زمان): جۆرێکی تایبەتییە لە تووشبوون، هۆکارەکانی تووشبوون ئاشکرا نین، بەڵام فاکتەرەکانی تویکاری تۆمەتبار دەکرێن.

- زمانی رەشی موودار: زۆر باو نییە، رووپۆشێك سەر رووی زمان دادەپۆشێت، رەنگی قاوەیی یان رەشە، هۆکارەکانی تێکچوونی فلۆرای ناو دەمو هەندێك لەو کەڕوانەیە کە بۆیە بەرهەم دێنن وەك: Aspergillus niger.

تووشبوونی ڤایرۆسی:

❖ برینی سادەی زمان: یەکەمجار تووشبوون بەشێوەی هەوکردنی دەم دەستپێدەکات، پوکی بریناوی لە منداڵدا وەك تووشبوونێکی بە ئازار لەگەڵ برینی تورەکەیی لەسەر زمان هەڵئاوسانو پڕبوون لە ئاو لە پووکدا دەردەکەوێت، تورەکەکان بەشێوەی کۆمەڵ کۆمەڵ دەردەکەون لەوانەیە لەسەر زمان هەبنو ئەگەر تەقین ئەوا شوێنەکانیان دەبێتە برینی بچووك کە لەوانەیە کۆببنەوەو برینێکی گەورە دروستبکەن.

چارەسەر: غەرغەرە کردن +ئەسیکلوفیر

❖ **برینی دەماری:** ڤایرۆس تووشی هەر لقێك لە لقەکانی دەماری سێ جمکە دەبێت لەبەر ئەوە لەوانەیە تووشی زمان ببێتو ببێتە هۆی دروستکردنی تورەکەو برینی بچوکی تاك تەنیشتی. پێویستە نەخۆش بە وردی چارەسەر بکرێت بۆ ئەوەی ڤایرۆسەکان نەگەنە پەلە دەمارەکان.

❖ **نەخۆشی دەم، دەستو قاچ:** بەهۆی ڤایرۆسی (کۆکساکی) یەوە روودەدات، سەرباری تووشبوونی زمان بە تورەکەو برین،دەستو قاچیش تووش دەبن، نەخۆش خۆی لەخۆیەوە چاکدەبێتەوە.

- سواخدانی مووواوی: ئەم حاڵەتە سەرەتا لە نەخۆشی ئایدزدا AIDS تێبینی کراوە، بەڵام لەوانەیە تووشی هەرکەسێك ببێت کە بەرگری لەشی وەستێنرابێت، ئەم نەخۆشییە لەسەر قەراغی زمان بەشێوەی پەڵەو ناوچەی سپی دەردەکەوێت، لە رووی شانەییەوە ئەم حاڵەتە لە حاڵەتی کوترانی درێژخایەنی زمان دەچێت، بەڵام پشکنینی ڤایرۆسی ئیبستاین – بار نیشانەی جیاکراوەیە بۆ بوونی ئەم حاڵەتە.

هەندێك نەخۆشی دیکەش هەن تووشی زمان دەبنو پەیوەندییان بە بەرگرییەوە هەیە، وەك:

- **زمانی جوگرافی:** نەخۆشییەکی باوە تووشی روکاری سەرەوەی زمان دەبێت، لەسەر زمان هەندێك ناوچە هەیە کە تیرەکەی یەك سانتیمەترەو چەند هەڵئاوسانێکی پوکاوەی لەسەرە، هەریەکەیان بە خەرمانەیەکی زەردباو دەورەدراون،

هەندێك جار تێبینی دەکرێت ئەو ناوچانەی لە زماندا پوکاوەن گەورەترن، ئەم نەخۆشییە بەزۆری لەو کەسانەدا بلاوە کەزمانییان دەیگرێت، هەروەها لەوانەیە هەندێکجار تێبینی تووشبوونی شێوە ئەڵقەیی قەراخ زەردباو لەناو چاڵایی ناودەمو رووی ژێرەوەی زمان بکرێت، ئەم حاڵەتە پێویستی بە چارەسەر یان گەڕان بەشوێن هۆکاری تووشبووندا نییە، ئەگەر ئەو کەسەی ئەم حاڵەتەی هەیە هەستی بە ئازارێکی

وەك دەرزی ئاژن کرد پێویستە خواردەمەنی گەرم نەخوات، هیچ چارەسەرێك بۆ ئەم نەخۆشییە دەستنیشان نەکراوە.

- **بۆ قڕژەی ناو دەم:**

لەوانەیە بەشێوەی ناوچەی بچوك یان گەورە یان برین تووشی ژێرەوەی یان سەرەوەی زمان ببێت.

چارەسەر: دوورکەوتنەوە لە زیان پێگەیاندنی زمان، بەکارنەهێنانی ئەو دەرمانانەی ماددەی رووشێنەرییان تیادایە بۆ ددان شتن، بەکارهێنانی کلور هکسیدین گلوکونات ٠,٢ ٪، هەروەها دەتوانرێت سترونیدە ناوچەییەکان

بەتەنیا یان لەگەڵ ئەو ماددەیەی پێشوودا بەکاربهێنرێت، بە تایبەتی لەو حاڵەتانەدا کە بەشێوەی خێرا

بلاودەبێتەوە کە لەمکاتانەدا لەوانەیە هۆکارە بەرگەرییەکان رۆڵییان هەبێت لە روودانیدا بە تایبەتی کەمخوێنی

- **حەزاز:** حاڵەتێکی باوە تووشی ناو دەم دەبێتو لەشێوەی ناوچەیەکدا دەردەکەوێت کە لە تۆڕ دەچێت هەروەها شێوەی پوکاوەو برینی لەسەرە، لەوانەیە هەندێك دەرمان ببێتە هۆی روودانی وەك حەزازی لینجە پەردەکان نمونە وەك لە کارخانەکانی ئەنزیمی ئەنجیوتنسین، بەلام لەو بارانەدا کە پەیوەندی بە دەرمانەوە نییە بەکارهێنانی ستیرونیدە ناوچەییەکان وەك هەتوانی بیتامیتازون فالیرات ٠,٠٥٪ بەسوودە.

- **هەڵئاوسانی فرە شێوە:** لەوانەیە ببێتە هۆی روودانی هەوکردن لە لینجە پەردەکانو زماندا. . تێبینی بوونی توێکڵی خوێنی ووشکەوە بوو لەسەر لێو دەکرێتو ئەم نیشانەیەی نیشانەیەکی باوی ئەم حاڵەتەیەو لەوانەیە بۆ دەستنیشانکردن پێویستمان بە وەرگرتنی سەمپل هەبێت. چارەسەرکردنی لە رێگەی ئەسیکلوفیرەوە دەبێت.

- **لێکچووی بڵقی لینجە پەردەکان:** تووشبوونێکی دەگمەنە بەشێوەی تورەکەو بڵق لە لینجە پەردەی ناو دەم دا دەردەکەوێت سەرباری هەوکردنی پووك. تووشی ژنان لەناوەندی تەمەنو لە تەمەنی گەورەتردا دەبێت دەستنیشانکردن لە رێگەی وەرگرتنی سەمپلو پشکنینی مایکرۆسکۆبییەوە ئەنجامدەدرێت چارەسەرکردن لەرێگەی وەرگرتنی ستیرویدە ناوچەییەکانەوە دەبێت، بەلام زۆر جار پێویست بەوە دەکات چارەسەری کۆئەندامی لەرێگەی وەستێنەرەکانی بەرگەرییەوە، ئەنجامبدرێت.

- **بڵقی باو (ئاسایی):** زۆربەی جار تووشی لینجە پەردەکان دەبێت.

- **پێویستی خۆراکی:** لەشێوەی جیاواز دەردەکەوێت وەك گۆڕرانی رەنگی زمانو پوکانەوەی مەمیلەکانی زمان یان لەوانەیە هیچ نیشانەیەکی بینراو بەدینەکرێت نەخۆش هەست بە تێکچوونی توانای چێژکردنو سوتانەوە بکات.

- ئەو حاڵەتانەی دەرمان دروستی دەکەن: لەوانەیە دەرمان ببێتە هۆی رودانی هەندێك حاڵەتی وەك حەزازو E.M کە دەم وشك دەبێتەوە، ئەم حاڵەتە بەزۆری بەهۆی دەرمانەکانی دژە خەمۆکییەوەو نەخۆشی (جوگون) ەوە روودەدات.

- لەوانەیە هەندێك وەرەمی لوولەیی لەسەر زمان روودەدەنو لە هەندێك شوێنی دیکەی وەك ژێرەوەی زمان. زۆر جار پێویستی بە چارەسەر کردن نییەو خۆی چاکدەبێتەوە، لەوانەیە بە هێواشی هەڵبئاوسێت ئەگەر بریندار بوو، لەم کاتەدا پێویستی بە چارەسەرکردن هەیە.

هەندێك حاڵەتی دیکە دەشێت روودەن:

- **سواغدان:** لەوانەیە تووشی قەراغەکانی زمان ببێتو رێژەی گۆڕرانی بۆ خوێن مەیین ٥ ٪و لە دیوی ژێرەوەی زمانو چالاّیی ناو دەم روودەدات، لە ٣٠ ٪ ی حاڵەتەکان بە رەنگی سپی دەردەکەون لەگەڵ پەڵەی سوردا.

- **شێرپەنجەی خانە چڕ:** لە وەرەمە پیسەکانە کە باوەو لەوانەیە تووشی زمان ببێت، لەپێشدا بە سواخدان یان سووربوونەوە دەستپێدەکاتو هۆکارە یارمەتیدەرەکان بۆ تووشبوون جگەرەکێشانو خواردنەوەی کهولە، لەوانەیە لە تەمەنی زوودا بەبێ بوونی هیچ کام لەو هۆکارە یاریدەدەرانە، هەر تووشبوونێك لەزماندا ئەگەر بە چارەسەرکردنو لابردنی هۆکاری تووشبونەکە چاك نەبۆوە پێویستە سەمپل بۆ دەست نیشان کردنی وەربگیرێت.

تووشبوونی زمان بەهۆی نەخۆشییە کۆئەندامییەکانەوە:

- هەڵئاوسانی زمان، کوترانی زمان بەهۆی ددانەوەو ئەستەمی لە جوڵە پێکردنی زماندا.

-خوێن بەربوون لە زماندا بەهۆی کەمی پەڕەکانی خوێنەوە.

گواستنەوەی وەرەمە خراپەکان لە ئەندامەکانی دیکەی جەستەوە بۆ زمان ئەمەش حاڵەتێکی دەگمەنە.

لە (مجلة الطب العربي)وە لوقمان پەرچڤەی کردوە.

نەخۆشی تاعونی سور لەماسیدا

دکتۆر مەریوان موسا محمد

نەخۆشی تاعونی سور توشی ماسی دەریا، روبارو کێڵگە دەبێت،و لە زۆربەی وڵاتانی جیهاندا دەست نیشانکراوەکە هۆکارەکەی بەکتریاییەو لە کاتی سەرهەڵدانی نەخۆشیەکە ژمارەیەکی زۆر لە ماسییەکان تووش دەبن‌و ژمارەیەکی زۆریش مردار دەبنەوە، بەم ناوانە بەناوبانگە (تاعونی سورred pest سوتانی سورred boil، ڤیبریۆس vibriosis وهتد.

هۆکاری نەخۆشیەکە:

بەکتریای سەر بە توخمی ڤیبریۆ(vibrio) یە، سەر بە خێزانی ڤیبریۆناسی (vibrionaceae) یە،و بە تایبەتی جۆری ڤیبریۆ ئەنگبولارەم (vibrio angullaram) ە، گرام تێکەڵێکەو شێوەکەی چیلکەیی کەوانەییە، فەمچیدارە، توانای ژیانی هەیە لە شوێنی سوێرداو هەروەها دەتوانێت 50 مانگ لە ئاوی دەریادا بمێنێتەوە .و توشی نزیکەی 50 جۆر ماسی ئاوی سوێرو سازگار دەبێت.

نیشانە کلینیکی یەکان:

ماسی تووشبوو لە سەرەتادا لاواز دەبێت‌و توانای خۆراک خواردنی نامێنێت، پاشان نەخۆشیەکە تەشەنە دەکات‌و رەنگی پێستی ماسی تووشبوو دەگۆرێت بۆ سورو لە هەندێك شوێنی پێستی دەمرێت، پاشان برین کە لە شێوەی سوتاندا لەسەر پێستی دەردەکەوێت‌و بەرە بەرە برینەکان قووڵ دەبن‌و ماسولکەکان تووش دەبن، بەتایبەتی ماسولکەکانی نزیك سکی ماسی تووشبووو پاشان هەوکردن‌و مردنی ماسولکەکان. پێستی چوار دەوری دەم‌و پەرەکە سور دەبن.

کاتێك بەکتریاکان لە هەموو لەشدا بڵاودەبنەوە، چاوەکانی ماسی تووشبوو دەردەپۆقێت‌و ریخۆڵەکانی سور دەبێت لە خوێنداو پر دەبێت لە شلە . لۆزەکانی تووشی خوێن بەربوون دەبێت . هەروەها ئەندامەکانی دیکەی وەك جگەرو سپڵ‌و دڵ‌و کیسی هەوا پردەبێت لە خوێن.

دەست نیشانکردن:

1. جیاکردنەوەی بەکتریاکەو ناسینەوەی لە تاقیگەدا
2. نیشانە کلینیکیەکان‌و مێژووی نەخۆشییەکە

چارەسەر:

1. رێگە گرتن لە فاکتەرە رێخۆشکەرەکانی

که ئەمانەن:

- قەرە باڵغی ماسیەکان لە ناو کێڵگەکاندا.
- جۆری ئاوو گۆڕینی پلەی گەرمایی ئاو .
- بوونی بەکتریاکە لە نێو کێڵگەکەداو جۆری بەکتریاکە .
- ئازاردان‌و نارەحەت کردنی ماسییەکان وەك زۆر دەستکاری کردنیان .

2- بەکارهێنانی دەرمانی دژە زندە (ئەنتی بایۆتك)و بەتایبەتی ئەم دوو جۆرە:

-تێرامایسین (terramycin) کە دەرمانی ئۆکسی تتراسایکلینی تێدایەو دەبێت بۆ ماوەی 10 رۆژ بەکاربهێنرێت .

-رۆمێت (Romet) کە پێکهاتووە لە دوو دەرمان وەك سلفا دایمیسۆکسین‌و ئورمیسۆپریم،و دەبێت بۆ ماوەی 5 رۆژ بەکاربهێنرێت .

ڤاکسین:

لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا ڤاکسین بەکاردێت بۆ رێگەگرتن لە تووشبوون بەم نەخۆشییە.

سەرچاوەکان:

Foster , R . and Smith , M . (2006) . Commorr bacterial infection in Fish , part 2. Foster and smith , Inc .

Reed , p .A . and francis _Floyed , R .(2002) . Fisheries and aquatic science , cooperative extension service institute of food and agrecaltural Science , university of Florida , Gainesville . 32611

Woo , P.T.K and Brano , D. w . (1999) . Fish discases and disorder , viral , Bacterial and Fungal infection CAB international . vol.3.

ڕێرەوە نوێیەکان لەتاوانی ڕێکخراودا

دکتۆر ئەحمەد ئەبو زەید

پەرچڤەی: سۆنیا عەباس محەمەد

لەکاتێکداکەهێشتازۆرلەحکومەتەکانی جیهانئاستەنگێکی زۆریان تێدا دەبینی لەناسینی وردەکاریو بەکارهێنانی تەکنۆلۆژیای زانیاریو دۆزینەوەی ڕێگەیەکی نمونەیی بۆ سوودوەرگرتن لەبەڕێوەبردنی کاروباری دەوڵەت دەبینین کۆمەڵەی تاوانە ڕێکخراوەکان لەزۆربەی شوێنەکانی جیهان زانیاری تەواویان بەباشترین ڕێگاو شێواز هەیە کە توانایان بۆ کەمکردنەوەی ئەم تەکنۆلۆژیایانە لەجێبەجێکردنی پلانەکانیاندا پێ دەبەخشێت بەشێوەیەك کەسەرجەم سنورە ناوەکیو ناوچەییەکان دەبەزێنێت تاوای لێهات تاوانە ڕێکخراوەکان بەشێوەیەك باس بکرێن نەك سنوری وڵاتانو گەلانی جیهان دەبەزێنن بەڵکو نێوان کیشوەرەکانیش ئەوەش بۆ بەدەستهێنانی دەسکەوتەنامەشروعەکانی خۆیانو دۆزینەوەی بواری نوێ کەپێشتر نەزانراو بوو یان پێشتر باو نەبووەو لەناو زۆربەی تاوانەکانی دیکەدا بەهۆی بوونی مەترسی گەورە تیایاندا بەکارنەهێنراون.

هیچ گومانی تێدانیە بڵاوبونەوەی ئینتەرنێتو ئاسانی بەکارهێنانی لەگەڵ بوونی دڵنیاییەکی زۆر تیایدا بەلەبەرچاوگرتنی سەختی دۆزینەوەی پێگەو ڕێچکەی نامەو پەیوەندییەکان کەلەڕێگەیانەوە بەبڕی تێچوونی کەم ئەنجام دەدرێن ئەمانەش ڕۆڵیان لەگەورەکردنی چالاکی ئەم تاوانانەدا هەبووە کە پێویستیان بە ڕێکخستنی ووردو نەخشەی پتەوو گونجانی نێوان سەرجەم لایەنە بەشداربووەکان هەیە کە ئەمانەش بەووڵاتانی جۆراوجۆرەوە پەیوەستن لەگەڵ دڵنیابوون لەئاشکرانەکردنی پلانە نەخشەکێشراوەکاندا یان بەشداربوون تیایانداو دەستگیرنەکردنیان.

چالاکییەکانی تاوانی ڕێکخراو لەبواری شارەزاییو هونەری دا لەم ساڵانەی دواییدا بەتایبەتی لەبواری بازرگانی مەودای بێهۆشکەرەکاندا گەیشتۆتە ئاستێکی بەرز لەسەرتاسەری جیهانداو لەداگیرکردنی وڵاتانی پێشکەوتوی خۆرئاوا سەرکەوتو بووەو بازاڕێکی بەبڕشتی بۆشتومەکەکانی تیادا دۆزیوەتەوە کەهەڵگری هەموو ئامرازێکی تێکدەرانەی هێزی مرۆڤی یە، تاوانی بازرگانی کردن پشتی بەستوە بەمەودای هێرش کەرو چالاکی قاچاخچێتی لەگەڵ گروپە گەورە ڕێکخراوەکاندا لەسەرجەم چینو توێژە جیاوازەکانی مرۆڤ کەپەیوەستن بەئاستی ئابوریو کۆمەڵایەتیو ڕۆشنبیری یە جیاوازەکان لەناویاندا پسپۆڕی ئامادەکراو لەکاروباری دارایيو

ئابووری و یاساییەوە ئەو کەسانەی ئەزمونی زۆر باڵایان هەیە لەتەکنۆلۆژیای پەیوەندییەکاندا کەپەنامان بۆ بردووە لە پێناوی دەستەمۆکردنی ئەم ئەزمونە باڵایانە بۆ هەر رەوشتێکی زۆر لێکردن و ترساندن کەکەسانێکی کەم لەدەستیاندا بۆ مەبەستی مل کەچ پێکردن و خۆ بەدەستەوەدان.

هەروەها تاوانی رێکخراوی نێوان کیشوەرەکان بازرگانی چەك و قاچاخچێتی ماددەی بێهۆشکەرو ئاسەوار دەگرێتەوە هەروەها بازرگانی بەمرۆڤەوە بەتایبەت ژنان و منداڵان بەمەبەستی کارپێکردنیان بەرامبەر

کرێیەکی زۆر کەم یان بەکارهێنانیان لە کاری لەش فرۆشی داو چالاکی ساختەکردنی دراو کەدیاریکردنی قەبارەیان کارێکی ئاسان نییە کەسندوقی دراوی نێودەوڵەتی بە(2-5) لەسەدا لەسەرجەم جیهاندا دەیخەمڵێنێت، ئەمەش بیرۆکەیەك سەبارەت بەدەستکەوتە زۆرەکان بەدەستەوەدەدات کەگروپەکانی تاوانە رێکخراوەکان تەنها لەم بەشەدا بەدەستیان هێناوە لەکۆی چالاکییە جۆراوجۆرەکانی خۆیاندا، لەراستیدا ئەم چالاکییە جۆراوجۆرانەی خەریکە تەشەنەدەکات بۆ بواری نوێ و لەم بوارەدا بەناوی (تاوانی یەخەسپی یەکان) دەرکەوتن و، لەسایەیاندا بڵاوکردنەوەی زانیاری هەڵەو ناتەواو بڵاو دەکرایەوەو دەبوەهۆی هەڵچوون و داچون لەناوبۆرسە جیهانیەکانداو ئەویش بەمەبەستی بەدەستهێنانی دەستکەوتی گەورە، لەم چالاکیانەدا گروپی یان باشتر بڵێین خێزانەکان بەپێی هەندێك دەربرینی بەکارهێنراو

لەهەندێك لەو کتێبانەدا کە مێژوویەکی قوڵ و درێژیان هەیە لەتاوانی رێکخراودا، هەندێك لەسەرچاوەکان ئەو زیانانەی کەبەهۆی ئەنجامدانی ئەم جۆرە چالاکییە تاوانیانەوە بەنزیکەی دەهەزار ملیۆن دۆلار ساڵانە دەخەمڵێنن، هەروەها قاچاغچیەتی کۆچکەرە نایاساییەکان لەوڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی دی و لەکیشوەرێکەوە بۆ کیشوەرێکی دی لەسەر ئاستی جیهاندا دەچێتە چوارچێوەی تاوانی رێکخراوەوە سەرەڕای هەموو ئەو مەترسیانەی بۆ ئەمجۆرە چالاکیانە دەبنەهۆی روودانی کەهەرەشە لەخودی ژیان خۆی دەکات.

تاوانەکانی بازرگانی کردن لەم دووایانەدا بوەتەهۆی پەشۆکانی کۆمەڵگای نێودەوڵەتی ئەمە سەرەڕای بەزاندنی هەموو سنورە مرۆڤی و رەوشتیەکان و دەرچوون لەبنەماکانی مافی مرۆڤ کەلەلایەن رێکخراوە نیودەواڵەتیەکانەوە بانگەشەیان بۆ کراوە هەربۆیە دەستەی نێودەوڵەتی و هەندێك لە نوێنەرەتایبەتی یەکانی هەستان بەپێکهێنانی چەند کۆنگرەیەك لەم ساڵانەی دواییدا بۆ مەبەستی تێروانینی وورد سەبارەت بەمجۆرە تاوانانە هەروەها بەستنی چەندین رێکەوتننامەی نێودەوڵەتی بۆرێگەگرتن لەزیاتر بڵاوبوونەوەی و پەنابردنەبەر یاساو ئەنجامدانی کاری پێویست بۆ زاڵبون بەسەریدا ئەگەر لەتواناداببێت، پێدەچێت کۆنگرەی (بالرمۆ) لەنێوان (12-15) ی کانونی یەکەمی ساڵی (2000)دا پێکهێنرا سەبارەت بە (هێزی یاسا لەدێی هەسارەییدا) کەیەکێك بووە لەگرنگترین ئەو کۆنگرانە کەتیایدا بابەتی هاریکاری ناوچەیی لەدژی ئەمجۆرە تاوانانە وروژێنراوە بەتایبەت لەبوارەکانی بازرگانی بەمرۆڤەوەو خراپ بەکارهێنانی بەشی بانکی و توانای گەیشتن بەرێرەوێك بۆیەکگرتنی سەرجەم هەوڵ و توناکان لەگەڵ دامەزراوو دەستەدادوەرییە کەتنییەکانداو ەنوێکردنەوەی سیستەمی قەزائی بۆ رووبەرووبونەوەی ئەوگۆڕانکارییە جیهانییەی کە کارلێکی تاوانە رێکخراوەکانی لەسەرەو بەزێنەری هەموو سنورەکان بووە (Transnational) بەڵام کێشەسەرەکییەکە ئەوەیە ئەو بریارانە مەودای جێبەجێکردنی تەسك دەگرێتەوە کەلەتوانای بەئازادی گەڕانی گروپەتاوانە رێکخراوەکاندا خۆی دەبینێتەوەو پێشکەوتنی هەمووئەو رێوشوێنانەی کە حکومەتەکان دەیگرنەبەر هەروەها توانای

زاڵبوون بەسەریدا یا خۆگونجاندن لەگەڵ ئەو یاسایانەی لەم بارەیەوە دەردەچن، لێرەدا جۆرە رێپێدانێك هەیە بۆمەبەستی پێشكەوتن لەنێوان حكومەتەكاندا كەكاردەكەن بۆ گەمارۆدانی ئەم چالاكییە تاوانییە تێكدەرانە لەنێوان گروپەكانی تاوانی رێكخراوداو هەمیشە هەوڵ دەدەن بۆ پوچەڵكردنەوەی ئەو یاساو رێسایانەی دژیانن لەرووی ناوەرۆكو ئەنجامدانی چالاكیشەوە، هەروەها پەنابردنەبەر رێرەوو ئامرازو رێگای نوێ بۆئەنجامدانی چالاكی لەبوارەنوێیەكاندا بەتەواوی كەحكومەتەكان بێ ئاگابوون لێی.

كۆیلەكردنی نوێ:

ئەوەی لەكۆنگرەی (بالرمۆ) دا روویدا (خاتووئامینە تیتی ئەبوبكر) دامەزراوی رێكخراوی نەیجیریە بۆ رێگرتن لەبازرگانی بەژنانو كاركردن بەمنداڵان، جەختی كردەوەلەسەر پێویستی كاركردن بەبڕگەكانی یاسایی چاودێری لەسەر بازرگانی بەرەگەزەوە لەجیهاندا هەروەها ئاماژەی بەوەدا سەرەرای هەموو ئەو هەوڵانەی دراوە بۆ دژایەتیكردنی بەكۆیلەكردن تاكوئێستاش ئەوبازرگانییە لەزۆربەی شوێنەكانی جیهاندا هەر بەردەوامە، هەروەها بازرگانیكردن بەمرۆڤەوە بەهەموو شێوەكانیەوە تەنها وێنەیكی نوێی بەكۆیلەكردن بەرجەستەدەكات جیاوازییەكی ئەوتۆیان نییە لەگەڵ بازرگانی كردن بەژنانو لەشفرۆشی یەوە، هەردووكیان پەیوەستن بەهەمان پیشەسازییەوە یان بەپیشەسازی رەگەزەوە، ئەمەش لەلایەنی رەوشتیەوە پێوستە زۆر بەووردی لەبەرچاو بگیرێتو وولاتانی جیهان زیاتر چالاك بن لەدژایەتیكردنیدا بەهەمان ئەو هێزوتوانایەی دژایەتی ماددەی بێهۆشكەری پێ دەكرێت.

ئەوەی جێگەی داخە گروپی تاوانە رێكخراوەكان بنكەسەرەكییەكانی خۆیان دامەزراندووە لەو وولاتانەی ناتوانن بەهۆی یاساوە دەسەلاتی خۆیان بسەپێننو ئەمجۆرە گروپانە ملكەچ بكەن بۆ دەستبەسەراگرتنیان لەكاتێكدا بوەتەهۆی دروستبوونی هەلی گونجاو لەبەردەم ئەم گروپانە بۆ نواندنی چالاكییە نایاساییەكانیان ئەمەش زۆر مەترسیدارە، جگە لەمانەش هەندێك لەم گروپانە خاوەنی دەسەلاتو هێزێكی گەورەن بەجۆرێك هەندێك لەپیاوانی دەسەلاتی حكومی خستوەتە ژێر ركێفی خۆیەوەو ئەمجۆرە كەسانەش ئەوانە دەگرێتەوە كەهەمیشە لەهەوڵدان بۆ بەدەستهێنانی دەستكەوتی ماددیو پلەو مەرامە سیاسیەكانیان.

لەنێوان هەموو شێوەكانی تاوانی رێكخراودا تاوانەكانی بازرگانی كردن بەمرۆڤەوە زۆرترین گرنگیو پەشۆكاوی لەنێوان كۆمەڵگای نێو دەوڵەتیدا دروستكردووە بەلەبەرچاوگرتنی ئەو تاوانانەی گەیشتونەتە لوتكە لەسەر ئاستی رووی زەمین لەلایەكەوە، وروبەرووبوونەوەی لەگەڵ بیروراكانی مرۆڤایەتیو ئەخلاقیداو بنەماكانی مافی مرۆڤ لەلایەكی دیكەوە، ئەم بازرگانییە لەلایەن گروپی تاوانی رێكخراوەوە سەرپەرشتی دەكرێت كەلەهەموو جیهاندا لقو پۆپیان بلاوكردۆتەوەو باش دەزانن نێچیرەكانی خۆیان بخەنە داوەوە بەتایبەتی منداڵو ژنان، بەلام لەگەل ئەگەری بوونی نێچیری پیاویش تیایاندا ئەویش لەرێگەی تەماع وەبەرنان بەكاركردنیان لەوولاتە خۆرئاواییەكاندا، بەپارەیەكی زۆر یان دروستكردنی هەلی هاوسەرگیری بۆ كچان، بەلام كاتێك ئەمجۆرە نێچیرانە دەگەنە كۆمەڵگایەكی نامۆ بەكۆمەڵگای خۆیان لەلایەن ئەو گروپانەوە خۆیان لەژێر چاودێری پتەودا دەبیننەوە كە زۆریان لێ دەكەن بۆ ئەنجامدانی كاری نایاساییو داهاتەكانیشیان بۆئەو گروپانە دەگەرێتەوە، ئەمجۆرە نێچیرانە تیایاندایە لەژێرباری ئابوری زۆر خراپدا دەژین بەبێ ئەوەی هیچ هەلێك یان توانایەكیان هەبێت بۆ باسكردنی راستی بارودۆخی خۆیان بۆ كەسوكاریان لەوولاتەرەسەنەكانی خۆیان یان بۆ دەسەلاتی ئەو وولاتانەی روویانتێكردووە بەرێگەی نایاسایی، كەواتە بازرگانی كردن بەمرۆڤەوە لەسەر بنەمای هەڵخەڵەتاندن یان ئازاردانی دەروونیو سەركوتكردن یان تەنانەت فراندنو خراپ بەكارهێنان وەك ناچاركردنیان بۆ كاری سێكسیو لەشفرۆشی یان سواڵكردن، ئەمانەلە منداڵانو ژناندا، یان ناچاركردنی پیاوان بۆئەنجامدانی كاری سەخت لەبەرامبەر كرێیەكی كەمدا، بۆیە بازرگانی كردن بەمرۆڤەوە ناودەبرێت بە (كۆیلایەتی سەردەمی نوێ)، چالاكیەكانی ئەمجۆرە بازرگانیە گەرانە بەشوێن نێچیردا (مرۆڤ وەك شمەك)و كۆكردنەوەو ئامادەكردنیان بۆ گواستنەوەیان دەركردنو تەسلیم كردنیان لەوێسگەی گەیشتن وشاردنەوەیان لەشوێنە نهێنیە تایبەتیەكاندا ودابینكردنی هەلی زۆرەملێ لەكارە نایاساییەكاندا، بەلام ئەمانە داهاتو دەستكەوتێكی زۆر دەگەیەنێتە ناوگیرفانی ئەندامانی ئەو گروپانە، لێرەدا بازرگانی بەمرۆڤەوە جیاوازی دەبێت لە چالاكییەكانی قاچاغچیەتی هێزی كاری كۆچەر بەرێگەی نایاسایی وەك باجی دیاریكراو هەر بەچوونەژورەوەی ئەو كۆچكەرانەبۆ

نیشنگەی نوێ ئەو کەسە ئازاد دەبێتو خۆی دەبێتە لێپرسراوی خۆی، پەیوەندی بەقاچاغچیەکەوە یان ئەو قاچاغچیانەی سەرپەرشتی کردارە گواستنەوەکەیان کردووە نامێنێت، دەرکردنی ئەمانەش بەپێی رێکەوتنێك لەنێوان هەردوولادا پێك دێت، نەك لەرێگەی غەشو هەڵخەڵەتاندن یان فراندنو زۆرە ملێ.

پێدەچێت ئەم بازرگانیە بەبرەوە زەمینەی تازەتر بدۆزێتەوە رۆژبەرۆژ سەرەرای ئەو رێوشوێنەتوندوتیژو سزایانە کەهەڵسورێنەری ئەم تاوانانە توشیان دەبێت ئەگەر یاسا سەرکەوتووبێت لەگەیشتنی پێیاندا، کەزۆر بەزەحمەت دەست پێیان دەگات وادەردەکەوێت لەداهاتوودا بەهۆی زیادبونی هەژاری لەووڵاتانی جیهانی سێیەمدا زیاتر تەشەنەبکات کە بریتین لە بازارێکی سروشتی بۆ هەڵسوراندنی شمەکە مرۆییەکان بۆ وڵاتانی دی، هەرکەسێك بتوانێت نرخەکەیان بدات، دەبێتەخاوەنیانو هەندێك لە خەملاندنەکان ئاماژە دەدەن بەژمارەی (700) هەزار تاکو ملیۆنێك کەس کەزۆربەیان منداڵو ژننو لەنێوان سنورە نێودەوڵەتیەکاندا بازرگانیان پێوەدەکرێت وەرێژەی (٪35) ی لەخوار تەمەنی هەژدە ساڵەوەن، ئەم بازرگانییە بریتی یە لە سێیەمین سەرچاوەی گەورەی داهاتی ئەم تاوانە رێکخراوانە لەدوای بازرگانی مادەی بێهۆشکەرو چەك، دەستەی نەتەوەیی رێژەی ئەو مرۆڤانەی بازرگانیان پێوەدەکرێت لەسەر ئاستی جیهاندا لەنێوان(27-20) ملیۆن کەسدایە ملکەچی کۆیلایەتی کراونو دژ بەویستی خۆیان بووە لەبەرامبەر بە کرێیەکی کەم یان بەبێ هیچ بەرامبەرێك، سەرەرای هەموو ئەو هەوڵانەی دراوە بۆ دانانی سنورێك لەبەردەم بڵاوبونەوەی تاوانی رێکخراوداو ئەو رێوشوێنە توندوتیژانەی هەندێك لەوڵاتان دەیگرنەبەر بۆ رووبەرووبونەوەی ئەو چالاکییە تاوانیانە سەرەرای هەموو ئەو کۆنگرە ناوخۆییو هەرێمیو نێودەوڵەتیانەی

لەبارەی ئەم کێشە مەترسیدارەوە پێکدەهێنرێتو ئەو راوێژانەی لەم کۆنگرانەوە دەردەچێتو ئەو پەیماننامەو رێکەوتننامانەکۆمەڵگای نێودەوڵەتی لەژێر سەرپەرشتی دەستەی نەتەوەیی دا پێکی دەهێنێت، بەڵام چالاکییەکانی ئەم گروپانە هەموو سنورە نێو دەوڵەتیەکان دەبەزێنن. بۆیە پێشبینی دەکرێت لەساڵانی داهاتوودا وێنەی ئەم تاوانانەبەرێژەیەکی زۆر گەورە بەرزبێتەوە، نەك تەنها ئەمانە سەرئەنجامی زیادبوونی هەژاریو خراپبونی باری ئابوریو کۆمەڵایەتی لەجیهانی سێیەمدا پاڵ بەهەندێك لەو باوکانەوە دەنێت بۆ فرۆشتنی منداڵەکانیان، هەروەك چۆن ئێستا بەشێوەیەکی سنوردار روودەدات، هەروەهالەئەنجامی گرتنەبەری شێوازی باشترو زامنکەرکە لەرێگایانەوەئەم تاوانانە ئەنجام دەدرێت بەپلەیەکی باشترو خێراتر لەچوارچێوەیەکی فراواندا سەرجەم کیشوەرەکانی جیهان بگرێتەوە لەهەمان کاتدا لەگەڵ پاراستنی باری نهێنی ئەو چالاکییانە یان ئەو مامەڵەبازرگانیانەو بەدەستهێنانی دەستکەوتی ماددی.

ئەنتەرنێت لەخزمەتیدایە، وەك سروشتیەك ئینتەرنێت رۆڵێکی سەرەکی هەیە لە جێبەجێبکردنی ئەم ئەرکانە بەشێوەیەکی تەواو، ئەمەش لەژێر سایەی بەکارهێنانی کۆمپیوتەرو ئینتەرنێت لەتوانای زۆری پاراستنی نهێنی زانیارییەکانو گۆرینو کۆد لەسەردانانیان بەجۆرێك خوێندنەوەیان زۆر سەخت دەبێت لەگەڵ توانای گواستنەوەیان بۆهەموو جێگایەکی جیهان بەشێوەیەکی خێراو بەپێچەوانەوە ئەو ئاسانکارییانەی کەلای گروپەکانی تاوانە رێکخراوەکەدا ناسراوە چۆن بەدەستی بهێنێتو بەکاری بهێنێت بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانی، هەروەها لێرەدا چالاکییەکانی تاوانی رێکخراو لەگەڵ تاوانەکانی بواری زانیاری تێکەڵ دەبن ئەم تێکەڵاوبوونە ئاماژە بەگەورەبوونو مەترسیداربوونی ئەم تاوانانە دەدات لەداهاتوودا ئەمەش پێویستی بەپەلەکردن هەیە لەگەورەکردنی ئەو رێو شوێنە یەکلایی کەرەوانەکە دەبنەهۆی رێگرتن لە جێبەجێکردنی ئەو تاوانانە بەئاسانیو رێگرتن لەهاتنەناوەوەی کەسانی نوێ بۆناو ئەو بوارە کەداهاتو دەستکەوتێکی گەورەیان دەکەوێت.

لەبەرامبەر هەموو ئەم دەستکەوتانەدا ئەم گروپو کۆمەڵەتاوانە رێکخراوانە بەدەستی دێنن ئەگەر لەبازرگانی ماددەی بێهۆشکەربێت یان بازرگانی چەك یان بازرگانی بەمرۆڤەوە کەئەمانە سێ شێوەی چالاکی گەورەی رێگەپێنەدراون کە حکومەتەو رێکخراوە نێودەوڵەتییەکان هەوڵدەدەن بۆ دۆزینەوەی باشترین رێگا بۆ زاڵ بوون بەسەریاندا، بەڵام شکستهێنانی ئەم حکومەتو لایەنانە کارێکی سەیر نییە، وەك جەنگی جیهانی دژی بنبرکردنی مادەی بێهۆشکەرە، هەروەها هەوڵەکان بۆ دۆزینەوەی بەدیل لەلایەن هەندێك لە وڵاتانەوە لەجیاتی بازرگانی بە مادەی بێهۆشکەرەوە سەرکەوتوونەبوون، بۆنمونە لەئەمریکای

خواروو، لەبەرئەوەی ئەو قەرەبوو پارمەتییە داراییانەی کە پێشکەش بەو حکومەتانە کراوە بۆ هاندانی گۆڕینی ئەو چاندنانە بۆ چاندنی میوەو سەوزە لەجێگەی زۆرجار لەگەڵ بارودۆخی ئەو کەسانەی سەرقاڵی چاندنی کۆکاینن نەگونجاوە بەڵکو بەزەحمەت دەتوانن مەسرەفی خۆیانیان پێ دەربهێنن لەو وولاَتانەدا. لێرەدا دەبینین ئەو

مادەبێهۆشکەرانەی خەڵکی سالاَنە دەیچێنن بۆنمونەلە کۆلۆمبیادا رووبەرێکی وای داپۆشیوە حکومەت دەتوانێت تێکی بدات، هەرچەندە رووبەری چاندنی ئەفیون بۆ سێیەکێکی پێشتر لەساڵی (1992) دا هەبووە کەمبۆتەوە چوارئەوەندەی چاندنی رووبەری چاندنی کۆکایین.

بەرەوستراتیژیەتێکی نوێ:

وادیارە هەموو ئەمانە نابنەرێگر لەبەردەم پێویستی گەران بەدوای ستراتیژیەتێکی تۆکمە کەسەرجەم وولاَتانی جیهان شوێنی بکەونو بەووردی جێبەجێی بکەن لەپێناوی دژایەتی کردنی ئەو گروپانەدا کە زۆرجار کەم توانایی بەرامبەر ئەم گروپانە دەبێتەهۆی شکاندنو ناشرینکردنی حکومەتەکان تەنانەت لە وولاَتە پێشکەوتووەکانیشدا هەندێجار نەتوانراوە بەتوندی رووبەروویان ببنەوە پێویستە ستراتیژێك پەیرەو بکرێت کەلەبەردەم خراپ بەکارهێنانی تەکنۆلۆژیای نوێی پەیوەندییەکان رێگر بێت کەئەندامانی ئەو گروپانەلەنەخشەدانان بۆ جێبەجێکردنی تاوانەکانیان لەچوارچێوەی نێودەوڵەتیدا لەرێگەی گۆڕینەوەی زانیاریو رێکەوتن لەسەر چۆنێتی ئەنجامدانی کارەکانیان پشتی پێ دەبەستن، ئەم کارە بەردەوام زۆربەی حکومەتەکانو دەستەی نەتەوەییو هەندێك رێکخراوی ناوچەییەکانی سەرقاڵ کردووەو ئەمەش پێویستی بەپارمەتی زیاترو گونجاندنی زیاتر لەنێوان هەموو ئەم دەستەو رێکخراوانەدا هەیە، تابتوانن بەشێوەیەکی خێراو کاراتر کاربکەنو پێش رووداوەکان بکەونو رێگربن لەبەردەم ئەنجامدانی تاوانەکان پێش ئەوەی ئەو گروپانە بتوانن پێگەکانی خۆیان بگۆڕن زانیارییەکان لەسەر تۆڕەنێودەوڵەتیەکاندا یان کەخۆیان تۆماری دەکەن بسڕنەوە یان ئەو رایەلاَنەی نەخشەکانی داهاتویان ئاشکرا دەکەن بەو مەرجەی ئەم ستراتیژانە هەمان مرۆڤ لەبەرچاو بگرن. لەوانەیە پەیرەو کردنی ئەم داواکارییانە بەووردی ئاسان نەبێت لەبەرامبەر پێویستی یەکانی ئەو جەنگە توندوتیژە دڕندەیەی لەداهاتوویەکی نزیك دا هەڵدەگیرسێت

لەنێوان گروپی تاوانە رێکخراوەکانداو دامو دەزگای دەوڵەتو حکومەتەکانی بەهاوکاریو هەماهەنگی لەگەڵ دەستەی نەتەوەییو کۆمەڵەی ئەهلی بۆ هۆشیارکردنەوە، ئەوانەی دەزانن مەترسی تاوانەرێکخراوەکان لەسەر ئارامی ئەو کۆمەڵگایانەی کەرووبەرووی ئەم تاوانە دەبنەوە چەندەو چۆن دەبنە گۆڕەپانێکی ئازاد بۆ بازرگانی بەمادەی بێهۆشکەر یان بازرگانیکردن بەسێکسەوە یان قاچاغچیەتی چەك یان بازرگانی بەمرۆڤەوە لەهەردوو توخمەکە یان ساختەکردنی دراو، بێجگە لەمانەش جۆرەکانی دیکەی تاوانی رێکخراو سنوری بەزاندووە، ئەو کەسانە جۆرەها هونەر دەنوێنن لەپێناوی داهێنانی ئەو گروپانەداو راهێنانو کێشکردنی هەزارەها کەس لەسەری.

لەوانەیە ئەو ئاستەنگییانەی رووبەرووی دەوڵەتی جیهانی سێیەم دەبنەوە لەم جەنگەدا زۆر ئالۆزتربێت لەوانەی رووبەرووی دەوڵەتە پێشکەوتووەکان دەبنەوە، ئەوەش لەسەر بنەمای ئەوەی دەوڵەتە هەژارە دواکەوتووەکان دەبنەسەرچاوەیەك بۆ تێرکردنی ئەو تاوانانە بەگرنگترین توخمەکانی تاوان کە مرۆڤن، ئەمانە لەلایەکەوە تاوانەکان ئەنجام دەدەن، لەلایەکی دیکەوە دەبنەئەو شمەکەی لەبازاری سێکسدا رەواجی هەیە. لەهەمان کاتدا لەم وولاَتانەدا دەسەلاَتێکی بەتوانا نیە کاریگەری هەبێتو بتوانێت بەرەنگاری ئەو گروپانەببێتەوەو سزای گونجاویان بەسەردا بسەپێنێت لەبەرامبەر ئەو هەموو زیانەزۆرەی بەگۆمەڵگاو دابو نەریتی مرۆڤایەتی دەگەیەنن، ئەم ئاستەنگیانە تەنانەت دەوڵەتە دەوڵەمەندەکانو پێشکەوتووەکانیش لەبواری زانستیو تەکنۆلۆژیادا دووچاری شەکەتی دەکات، بەلاَم گرنگ ئەوەیە رێککەوتنێك لەسەر سیاسەتێکی یەکگرتوو هەبێت هەموو دەوڵەتانی جیهان بەشداربن تیایدا بەبێ ئەوەی هیچ دەوڵەتێك لەوە بترسێت کە تەنها خۆی ببێتە نێچیرێکی دەستنیشانکراوی ئەو گروپانە.

ئەمەش چەندەهاهەوڵ و تێکۆشانی زۆری بەدوایەکداهاتووی بۆدراوە کەلە ئێستادا رێکخراوە دەوڵەتیو هەرێمیەکان ئەنجامی دەدەن بەهاوکاری لەگەڵ زۆربەی دەوڵەتانی جیهان، کەتائێستا گەیشتونەتە ژمارەیەك لە رێکەوتننامەو پەیمانو بلاَوکراوەی نێودەوڵەتی، چاوەڕێی دروستکردنی سیستمێکی نێودەوڵەتی دەکەن، توانای جێبەجێکردنی ئەو بڕیارانەی هەبێت.

پێکهاتەکانی ئەتۆم

دڵنیا عەبدوڵا

تێروانینێکی کرداری لەسەر ئەلەکترۆن:

پۆلین کردنی ئەلەکترۆنەکان: ئەلکترۆن بریتی یە لە تەنۆلکەیەکی ژێر گەردی، هەروەها پێ ی دەوترێت لیبتۆن کە بە تەنۆلکەیەکی بنەڕەتی دادەنرێت (واتە ناشکێنرێتو تەنۆلکەی بچوکتری لێ پەیدا نابێت) ووشەی تەنۆلکە تاراددەیەك جێ ی سەرسوڕمانە، لەبەرئەوەی میکانیکی بارستە دەریخستوە کە ئەلەکترۆن شێوازی شەپۆلەکان دەگرێتە بەر، واتە سروشتێکی دووانەیی هەیە، وەك ئەوەی کە لەتاقیکردنەوەی کەیتونی دوانەیی دا ڕوودەدات، بەواتایەکی دیکە ئەلەکترۆن بە تەنۆلکەیەکی سروشت شەپۆلی دادەنرێت.

خاسیەتو ڕەوشتی ئەلەکترۆن:

ووشەی ئەلەکترۆن بە زۆری دەگەڕێتەوە بۆ (نیگاترۆن) کە بەبارگەیەکی کارەبایی بارگاوی کراوە بڕەکەی -١٠٦ ★$١٠^{-١٩}$ C، و بارستاییەکەی ٩,١١ ★$١٠^{-٣١}$ کگم، و (Mev ٠,٥١١) کەبە نزیکەیی دەکاتە [١١]١٨٣٦ لە بارستایی پرۆتۆن، کەهێمای e^- بۆ دادەنرێت جون دی فیرمیون هەمان وشەی بەکار هێنا بۆ نیگا ترۆنو پۆزیترۆن، پۆزیترۆن هەمان بارستاییو هەمان بارگەی هەیە بەڵام بە نرخێکی شەپۆلی.

جوڵەی ئەلەکترۆن بەدەوری ناوکدا لەو مەسەلانەیە کە تائێستا گفتوگۆی زۆری لەسەر دەکرێت، جوڵەی ئەلەکترۆن بەهیچ جۆرێك لە جۆرەکانی جووڵە دانانرێت لەزانستی فیزیادا، چونکە ئەو جوڵەیە هەمیشەیی نی یە، چونکە ئەلەکترۆن لە هەندێك کاتدا لەکاتی سوڕانەوەی بەدەوری ناوکدا وون دەبێت، و لەکاتی ئێستادا ناتوانرێت پێش بینی شوێنو خێرایی ئەلەکترۆن لەهەمان کاتدا بکرێت.

ئەم دانانە لە ڕێگەی بنەڕەتی ناڕاست (هایزنبرگ) ەوە پێشکەش کرا، کەبەسەر ئەو تەنۆلکانەدا جێ بەجێ دەکرێت کە سروشتیان لە سروشتی ئەلەکترۆن دەچێت، هەروەها دەتوانرێت بەشێوەیەکی دیکە دەرببڕێت، کەتاووردی زانینی شوێنی ئەلەکترۆن زیادبکات ووردی زانینی خێراییەکەی کەم دەکاتو بە پێچەوانەوە.

سوڕانەوەی ئەلەکترۆن دەکاتە ١١٢، دەیسەلمێنێت کە فیرمیۆنە، واتە تەنۆلکەیەکی پەیوەستە بە ژمێریارییەکانی

فیرمی دیراك، له كاتێكدا كه زۆربەی ئەلەكترۆنەكان له گەرددا هەن، هەندێك له ئەلەكترۆن بەتەنیا له ماددەدا دەجولێنەوە، یان له شێوەی تیشكێكی ئەلەكترۆنی له بۆشایی دا دەجولێنەوە ئەلەكترۆنەكان له شێوەی (جودتەی كوبر) لەگەیەنەرە باشەكاندا دەجولێنەوە، كەلەكاتی جولانەوەكەی بەنزیك لێواری ماددەدا له ڕێگەی تۆڕێكی لەراوەوە دەبێتە جوتێك ئەلەكترۆن پێی دەڵێن فۆتۆن.

كاتێك كه ئەلەكترۆن دوور له ناوكەوە له شێوەی تۆڕێكدا دەجولێتەوە پێ ی دەوترێت كارەبا یان تەزووی كارەبا.

كارەبای ئارام (جێگیر) بە ڕۆیشتنی ئەلەكترۆنەكان دانانرێت، بەڵكو دەگەڕێتەوە بۆ هەر تەنێك كه كەمترین ژمارە یان زۆرترین ژمارە له ئەلەكترۆنی پێویستی تێدابێت بۆ هاوسەنگ كردنی ئەو بارگە موجەبەی لەناوكدا هەیە، كاتێك كه ژمارەی ئەلەكترۆنەكان زیاتر دەبێت ئەوا ئەو تەنە بارگەی سالب هەڵدەگرێت، بەڵام كاتێك كەژمارەی ئەلەكترۆنەكانی كەمتربێت ئەوا ئەو تەنە دەبێتە بارگە موجەب، و تەنەكە هاوبارگە دەبێت كاتێك كه ژمارەی ئەلەكترۆنەكان یەكسان بێت بە ژمارەی پرۆتۆنەكان، لەوانەیە ئەلەكترۆن‌و پۆزیترۆن یەكتری لەناوببەن‌و فۆتۆن پێك بێنن،و بەپێچەوانەشەوە فۆتۆن كه ووزەیەكی بەرزی هەیە دەتوانێت بگۆڕێت بۆ ئەلەكترۆن‌و پۆزیترۆن له كردارێكدا كه پێ ی دەڵێن (جووتە بەرهەم هێنان) .

ئەلەكترۆن تەنۆلكەیەكی یەكەمینی یە واتە پێكهاتەیەكی دوورودرێژی نی یە (تا ئێستا تاقیكردنەوە زانستی یەكان هیچ پێكهاتەیەكی دوورو درێژی ئەلەكترۆنیان نەدۆزیوەتەوە)، لەمەوە ئەلەكترۆن لەخاڵ دەچێت كه هیچ شوێنێكی داگیرنەكردووە، ئەگەر له نزیكترەوە سەیری ئەلەكترۆن بكرێت دەتوانرێت تێبینی ئەوە بكرێت كه خاسیەتەكانی (بارگەو بارستایی) دەگۆڕێت، ئەمەش بە شێوەیەكی گشتی له هەموو تەنۆلكە یەكەمینەكاندا ڕوودەدات كاتێك له بۆشایی دا لەیەكتر نزیك دەبنەوە، لێرەوە ئەو خاسیەتانەی كه لەدوورەوە دەیانبینین بەر ئەنجامی ئەو كۆمەڵە كاریگەرییانەیە كه له بۆشایی دا ڕوودەدەن.

جێگیرییەكی فیزیایی هەیە پێ ی دەڵێن نیوەتیرەی كلاسیكی ئەلەكترۆن‌و نرخەكەی ($٢,٨١٧٩ \times ١٠^{-١٥}$ م) ە، ئەم نرخەش له بارگەی ئەلەكترۆنەوە وەرگیراوە له ڕێگەی تیۆری كلاسیكی دینامیكی گەرمی‌و بەبێ بوونی تیۆرەكانی میكانیكی بارستە، (واتە بۆچونێكی كۆنە بەڵام تا ئێستا له ژمێریارییەكاندا بەكاردەهێنرێت).

له بۆشایی دا خێرایی ئەلەكترۆن له خێرایی روناكی نزیك دەبێتەوە بەڵام پێ ی ناگات، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ڕێژەیی تایبەت، و كاریگەری ڕێژەی تایبەت بەندە لەسەر بڕێك پێ ی دەڵێن گاما یان هاوكۆلكەی لۆرێنز، گاما بریتی یە له هاوكێشەیەك بەندە لەسەر خێرایی تەنەكە (V)و خێرایی رووناكی (C) بەم شێوەیە:

ئەلەكترۆن له گەردووندا:

ئەوەی زانراوە ژمارەی ئەو ئەلەكترۆنانەی كه له گەردووندا زانراون بەلای كەمەوە ($١٠^{٧٩}$) یە، ئەو ژمارەیە لەسەر یەك بنچینە دانراوە (ئەلەكترۆن لەیەك مەتر دوجا له بۆشایی دا) .

لەسەر بنچینەی نیوەتیرەی كلاسیكی ئەلەكترۆن‌و بە دانانەكانی (تەنە خرە هەڵواسراوەكان) دەتوانرێت بڕی ئەو ئەلەكترۆنانەی كه بۆشایی پڕدەكەنەوە بە نزیكەیی بدۆزرێتەوە كه دەكاتە $١٠^{-١٣}$،و ئەم ژمارەیە زۆر كەمترە له نیوەتیرەی تەقلیدی ئەلەكترۆن.

ئەلەكترۆن له پیشەسازیدا:

تیشكەكانی ئەلەكترۆن له لەحیم كردن‌و چاپی بەردین دا بەكاردەهێنرێت.

تاقیكردنەوەكانی دۆزینەوە:

سروشتی ئەلەكترۆن لەلایەن روبەرت میلیكانەوە له (تاقیكردنەوەی دڵۆپی زەیت) له ساڵی ١٩٠٩ز دا دۆزرایەوە.

بەكارهێنانی ئەلەكترۆن له كارگەدا:

میكرۆسكۆبی ئەلەكترۆنی بۆ گەورەكردنی تەنە وردیلەكان تا ٥٠٠,٠٠٠ جار بەكاردەهێنرێت، و هەروەها كاریگەری بارستایی بۆ ئەلەكترۆنەكان له ووردبینی پێوانەی ئەیونی دا بەكاردەهێنرێت.

تیۆرەكانی ئەلەكترۆن:

له دوو میكانیكی بارستەدا، ئەلەكترۆن بەهۆی هاوكێشەی (دیراك) ەوە وەسف كراوە، له (نمونەی پێوانەیی فیزیای تەنۆلكەكاندا) ئەلەكترۆن كەلە بەرگێك دەچێت لەگەڵ SU (٢) لەگەڵ نیوترۆنۆ ئەلەكترۆندا له ڕێگەی (كارلێكی دوو ئەوەندەدا) كارلێك دەكەن، و ئەلەكترۆن دوو هاوبەشی دیكەی هەیە كه هەمان بارگەیان هەیە بەڵام بارستاییەكانیان جیاوازە.

پێچەوانەکەرەوەی مادده بۆ ئەلەکترۆن پێچەوانەکەرەوەی تەنۆلکەی پۆزیترۆنە، پۆزیترۆن هەمان بڕی ئەو بارگەیەی هەیە کە لەئەلەکترۆندا هەیە بەڵام بارگەکەی موجەبە، و هەمان بارستایی‌و سورانەوەی ئەلەکترۆنی هەیە، کاتێك ئەلەکترۆن‌و پۆزیترۆن بەیەك دەگەن یەکتری لەناودەبەن‌و ٢ فۆتۆن لەتیشکی گاما پێك دێنێت، و هەریەکەیان بارگەی (٠,٥١١ مێگا فۆڵت) (٥١١ کێگا فۆڵت) یان هەیە.

هەروەها ئەلەکترۆن توخمێکی بنەرەتی یە لەئەلەکترۆماگنیتزم کە تیۆرێکی گرنگە لە سیستمە ووردبینی یەکاندا.

ئەلەکترۆن لە مێژوودا:

ئەلەکترۆن وەك یەکەیەك بۆ بارگە لە کیمیای ئەلەکترۆنیدا لە لایەن (جی جۆنستون ستونی) لە ساڵی ١٨٧٤ ز دا پێشنیارکرا، و لە ساڵی ١٨٩٤ دا خۆی ئەو ووشەیەی داهێنا، دۆزینەوەی ئەلەکترۆن کە تەنۆلکەیەکی ژێر گەردی یە لە ساڵی ١٨٩٧ لەلایەن (تومسون) وە لە (کارگەی کافیندیش) دۆزرایەوە لەکاتێکدا کە لێکۆڵینەوەی (تیشکەکانی کاپۆد)ی دەکرد، لە ئەنجامی تاقیکردنەوەکانی (جیمس کلیرك ماکسویل)و دۆزینەوەی تیشکی (X) ئێکس وە بوونی تیشکەکانی کاپود بەرهەم هێنرا کە تەنۆلکەیەکی بارگە سالبن‌و (کوربۆکسل) ناوی لێنا، و ئەم دۆزینەوەیەش لەساڵ ١٨٩٧ ز دا بلاْوکرایەوە.

دەڤی (یاسای خولی) دەڵێت: خاسیەتە کیمیایی یەکانی توخمەکان بەشێوەیەکی خولی زۆر دووبارە

دەبنەوە، کەئەمەش بنچینەی (خشتەی خولی) توخمەکان بوو.

ئەم خشتەیە بەشێوەیەکی چەمکی لە رێگەی (بارستایی گەردی) توخمەکانەوە روونکرایەوە، بەگشتی ئەو لادانانەی کەلەخشتەی خولیدا هەبوو لەدوایدا رونکرایەوە، لە ساڵی ١٩١٣دا (هنری مووڵی) ژمارەی گەردی پێشکەش کرد، و ئەمەش (یاسای خولی) لە رێگەی ژمارەی ئەو پرۆتۆنانەی لەهەر توخمێکدا هەیە رونکردەوە، لەهەمان ساڵدا (نیلز بوور) رونی کردەوە کەئەلەکترۆنەکان بنچینەی تەواوی خشتەن، و لە ساڵی ١٩٠٦ ز دا (گیلبرت نیوتن لویس) و (ئیرفنگ لانگیر) . بەندە کیمیایی یەکانی توخمەکانیان لە رێگەی کارلێککردنی

ئەلەکترۆنەکانەوە روونکردەوە.

تیۆری نمونەی پێوانەیی:

تیۆری نمونەی پێوانەیی Standard Model لە فیزیای تەنۆلکەیی یەکاندا سێ هێزی بنەرەتی لە سروشتدا وەسف دەکات بریتین لە، لاوازو بەهێزو کارۆموگناتیسی هەروەها باس لەو تەنۆلکە یەکەمینیانە دەکات کە دەچنە پێك هێنانی ماددەوە، ئەم تیۆرە لە نێوان سالاَنی ١٩٧٣و ١٩٧٢ دا وەك یەکێك لە تیۆرەکانی کێڵگەی بارستەیی پەرەی پێدرا کەلەگەڵ تیۆری رێژەی تایبەتیو میکانیکی بارستەدا هاورێکن، لەبەرئەوە مێژووی گشت ئەو تاقیکردنەوانەی کە ئەنجام دراون راستی پێشبینییەکانی ئەو تیۆرە دەسەلمێنن، بەلاَم تەنها عەیبو کەمو کوری بنەرەتی لەم تیۆرەدا ئەوەیە کە هێزی بنەرەتی چوارەمی باس نەکردووە کە هێزی قورسایی یە، کرداری کۆکردنەوەی رێژەیی گشتی کە چارەسەری قورسایی دەکات لەگەڵ میکانیکی بارستەدا، بەگرنگترین ئەو تەنگ و چەڵەمانە دادەنرێت کە دووچاری فیزیایی نوێ دەبن.

نموونەی پێوانەیی بۆ فیزیای تەنۆلکەکان:

نمونەی پێوانەیی دووجۆر لە تەنۆلکە یەکەمینەکان دەگرێتەوە، فرمیۆنیو بۆزۆنی، فرمیۆنەکان ئەو تەنۆلکەکان کە تەواوکاری نیوە تەواو یان (half – integer) هەیەو پێرەوی چەمکی پاولی لە دوورخستنەوەدا دەکەن، کەدەقەکەی دەڵێت: دوو فرمیۆن ناتوانن لە هەمان (حاڵەتی بارستەیی) دا بەشداری بکەن، واتە ئەو شێوازە بیرکارییەی حاڵەتی بارستەیی کە داگیری دەکەن.

بەرامبەر بەوە پۆزۆنەکان کە تەواو کاری تەواویان هەیەو پێرەوی چەمکی پاولی لە دوورخستنەوەدا ناکەن، بەواتایەکی دیکە، فرمیۆنەکان تەنۆلکەیەکی ماددیینو بنچینەی ماددە پێك دێنن، لەکاتێکدا پۆزۆناتەکان ئەو تەنۆلکانەن کە هێزەکان دەگوێزنەوە.

لە نمونەی پێوانەییدا، تیۆری کاریگەر بوونی ئەلەکترۆنی لاواز electroweak interaction (هێزی ئەلەکترۆنی لاواز) کەباس لە (کاریگەرە لاوازو کارۆموگناتیسییەکان دەکات) لەگەڵ تیۆری کارۆمودینامیکی بارستەیی) دا دەبنە یەك، ئەم تیۆرانە گشتیان تیۆرە گاوگییەکانن gaugo theories، واتە دەبنە نموونە (Model) بۆ هێزی نێوان فرمیۆنەکان بە جووت بوونیان لەگەڵ ئەو پۆزۆتۆنانەی کە هێزە ئاڵووگۆڕەکانی نێوان تەنۆلکە ماددییەکانیان هەڵگرتووە.

لاگرانگی lagrangian بۆ هەر کۆمەڵێك لە پۆزۆتۆنەکان ناوەندێکی نا جیاوازی دەبێت کە بەگوێرەی گۆرانێکەوە کە پێ ی دەڵێن (گۆرینی گاوگی) gaugetrans formation لەبەرئەوە پۆزۆتۆنە ناوەندەکان (هەڵگری هێزەکان) Mediating bosons بۆ بە پۆزۆتۆنە گاوگییەکان gauge boson ئاماژەیان بۆ دەکرێت.

پرۆتۆن:

لە فیزیادا ووشەی پرۆتۆن بە یۆنانی بەمانای (یەکەم) دێت، تەنۆلکەیەکی ژێر گەردیەو بارگەیەکی کارەبایی موجەبی هەیە برەکەی ١٠٦*١٠-١٩ کۆلۆم، بارستاییەکەی برەکەی ٩٣٨ MeV / C2.

(١٠٦٧٢٦٢٣١*١٠-٢٧) کگم،و نزیکەی ١٨٠٠جار ئەوەندەی بارستایی ئەلەکترۆنە.

دەرئەنجامە ئەزمونیەکان بەڵگە بەوە دەدەن کە پرۆتۆن تەنۆلکەیەکی جێگیرە،و کەمترین رادە بۆ (ماوەی نیوەی تەمەنی ١٠٣٥ ساڵە، لەگەڵ ئەوەی کە هەندێك لە تیۆرەکان پێشبینی ئەوە دەکەن کە لەوانەیە شی ببێتەوە.

ناوکی بەناوبانگترین هاوتای (گەردی هایدرۆجین) بریتی یە لە یەك پرۆتۆن، و ناوکی توخمەکانی دیکە پرۆتۆنو نیۆترۆنەکانی پێکەوە تێدایە لە رێگەی (هێزی ئەتۆمی یەوە) ، ژمارەی پرۆتۆنەکان کە لە ناوکدا هەن بەرپرسن لە خاسیەتە کیمیاییەکانی گەردو پێناسەکردنی ئەو توخمە کیمیاییە.

پرۆتۆنەکان وا ریز دەکرێن کە بایرۆنو لە ٢ کوارگی سەرەوەو ١ کوارگی خوارەوە، و هەروەها پێکەوە لە رێگەی (هێزی ئەتۆمی یەوە) .

بەیەکداچونی لەگەڵ گلۆن دا پێچەوانەکەرەوەی ماددە بۆ پرۆتۆن پێچەوانە کەرەوەی پرۆتۆنە، کە هەمان بڕ لە بارگەی پرۆتۆنی هەیە بەلاَم بارگەکانیان پێچەوانەیە.

لەبەر ئەوەی هێزی کارۆموگناتیسی لە هیزی کێش کردن گەورەترە، پێویستە بارگەی پرۆتۆن لە بڕدا یەکسانو لە بارگەدا پێچەوانەی ئەلەکترۆن بێت، ئەگینا ئەو جیاوازیەی نێوان ئەو دوو بارگەیە دەبێتە هۆی کشانێك کە کاریگەریەکی گەورەی لەسەر گەردون دەبێت، و هەرتەنێك کە هێزی کێش کردنی هەبێت (هەسارەو ئەستێرە. ..هتد) زاراوەی پرۆتۆن لە کیمیاو کیمیای زیندەیی دا دەگەڕێتەوە بۆ ئایۆنی هایدرۆجین

H^+ ، لەم بوارەوە ئەو ماددەیەی دەدرێت بە پرۆتۆن ترش دەبێت‌و ئەو ماددەیەش کە لێ ی وەردەگیرێت تفت دەبێت.

پرۆتۆن لە مێژوودا:

پرۆتۆن لە ساڵی ١٩١٨ لە لایەن (ئیرنست رەزەرفورد) ەوە دۆزرایەوە، کە تێبینی کرد کاتێك تەنۆلکەکانی ئەلفا لە رێگەی گازی نایترۆجینەوە هەڵدەدرێن، ئەو بلێسانەی لێوەی دەردەکەون کە بەڵگەی بوونی ناوکی هایدرۆجینن، رەزەرفۆرد دیاری کرد کە تەنها شوێن هایدرۆجینی لێوە بێت نایترۆجینە، لەمەوە دەبێت کە نایترۆجین ناوکەکانی هایدرۆجینی تێدا بێت، و پێشنیاری ئەوەی کرد ناوکەکانی هایدرۆجین کە ژمارەی گەردیان (١) ە توخمێکی بنەرەتین،و ناوی لێنا پرۆتۆن، لە ووشەی گریکی یەوە پرۆتۆس کەمانای (یەکەمە).

جێ بەجێ کردنە تەکنۆلۆژیەکان:

لەوانەیە پرۆتۆن لە حاڵەتی سورانەوەندا هەبێت، و ئەم خاسیەتە لە (شەبەنگەکانی لەرینەوەی گەردی موگناتیسی) (NMR) دا بەکار هێنراوە، کە تیایدا بوارێکی موگناتیسی بەکاردەهێنرێت بۆ دڵنیابون لە بونی ئەو بەرگەی کە بە دەوری پرۆتۆنەکانی ناو ناوکدا هەن کە بە هەورە ئەلەکترۆنیەکانی دەوری ناوك ناسراون، لەمەوە زاناکان دەتوانن پێکهاتەی گەردیلەیی ئەو گەردیلەیە بزانن کە توێژینەوەی لەسەر دەکەن.

دژە تەنۆلکەکان:

دژە تەنۆلکەکان ئەو تەنۆلکە ناگەردیانەن کە سیفەتەکانی ئەو تەنۆلکانە هەڵدەگرن کە لە سروشتدا هەن بە شێوەیەکی تەواوو جیاواز لە نیشانەی بارگەکەدا. کە هەمان بارستاییو هەمان بارگەی هەیە بەڵام بە نیشانەیەکی جیاواز، نمونەش لەسەری، (پۆزۆترۆن) کە دژە ئەلەکترۆنە، دژە تەنۆلکەکان لە ئەنجامی بەریەکەوتنی ووزە بەرزەکانی نێوان تەنۆلکە ناگەردیەکاندا پەیدا دەبن کە دێنە رێ ی ئەو تەنۆلکانە یان لە شوێنی دیکەی گەردوندا وەك بنکەی گالاکسیەکان، ئەگەر تەنۆلکەیەك‌و دژەکەی بەیەك بگەن هەردووکیان لەناو دەچن‌و برێك لە ووزە دەردەکەن لەبەر ئەوە هەندێك لە زانایان توێژینەوە لە بارەی بەکارهێنانیەوە دەکەن وەك سەرچاوەیەکی ووزە.

کورتەیەکی مێژوویی:

لە ساڵی ١٩٢٨ ز دا، زانای سروشت ناس (پول دیراك) گەیشتە هاوکێشەیەکی رێژەیی بۆ ئەلەکترۆن کە شیکاری نرخی سالب‌و نرخە موجەبەکانی هەیە، کە ئەمەش گرفتێکی دروست کرد، چونکە نرخی ووزە دەگاتە نزمترین رادە ئیتر چۆن ئاستە سالبەکانی ووزە بەرهەم دێنێت ؟ لە هەوڵێکدا بۆ رونکردنەوەی ئەو ئەنجامە دیراك وای دانا کە بۆشایی دەریایەك بێت لە ووزەی سالب، کە پێ ی دەڵێن (دەریای دیراك) بۆیە ئەلەکترۆنەکان ناچار دەبن بێنە سەر روی ئەو دەریایە پاش بیرکردنەوەیەکی زۆر دیراك پێشنیاری ئەوەی کرد کە هەر کونێك لەو دەریایەدا بێت بارگەی موجەبە، لەسەرەتادا دیراك وای بەخەیاڵدا دەهات کە ئەو کونانە پرۆتۆن (یەکەمیەکان) بن، بەڵام زانا (هرمان وایل) ئاماژەی بەوەدا کە کونێکی ئاوا پێویستە هەمان بارستایی ئەلەکترۆنی هەبێت، ئەو کونە پێشنیار کراوانە ناونرا پۆزۆترۆن،و زانا (کارل د. ئاندرسن) لە ساڵی ١٩٣٥ دا لە کارگەدا دۆزیەوە.

پێکهاتەی دژە ماددە:

ئەوەی تێبینیکراوە ئەوەیە کە دژە ماددە لە سروشتدا دەگمەنە، واتە نایەکسان بونی بری ماددە ئاسایی‌و دژەماددەکان، بری دژەماددەکان زۆر کەمترن لە ماددە ئاسایی یەکان، ئەو دەگمەنیەش یەکێکە لە دەرئەنجامەکانی پەککەوتنی هاوشێوەیی دەقی تیۆرە سروشتی یە نوێکان.

کارەبا:

کارەبا ئەو ووزەیەیە کە لەئەنجامی گواستنەوەی ئەلەکترۆنە بارگە سالبەکانەوە لەسەرێکی گەیەنەرێکەوە بۆ سەرەکەی دیکەی پەیدا دەبێت، ووزەی کارەبا بە پێچەوانەی ئاراستەی جووڵەی ئەلەکترۆنەکانەوە دەبێت کە لەئەنجامی بوونی جیاوازی پەستانی کارەبایی لە نێوان دوو جەمسەری گەیەنەرێکدا پەیدا دەبێت.

دۆزینەوەی کارەبا:

دۆزینەوەی کارەبا کاتێك بوو کە یەکێك لە زاناکان تێبینی کێش بوونی پەڕو ووردەکاغەزی بچوکی کرد بۆلای تولێکی لاستیك کەلە خوری خشێنرابوو، ئەمەش سەرەتای دۆزینەوەی کارەبای ئارام گرتوو (جێگیر) بوو.

سەرچاوەکانی کارەبا:

دەتوانرێت ووزەی کارەبا بەچەند رێگەیەك بەرهەم بهێنرێت: - ستاتیکی (ئارام گرتوو) ، کیمیایی، گۆڕاو، و لەسەرچاوەی زۆرەوە، سەرچاوەکانی بەرهەم هێنانی ووزەی کارەبایی دەکرێت بە چەند سەرچاوەیەکی نوێبووەوە وەك:

١- ووزەی خۆر.

٢- ووزەی با.

٣- ووزەی ئاو.

٤- ووزەی گەرمی ناوجەرگەی زەوی.

سەرچاوە نوێ نەبووەکان وەك: -

١- نەوت.

٢- گاز.

٣- ووزەی ئەتۆمی.

دەتوانرێت ووزەی کارەبا بەرهەم بهێنرێتو تەزووی کارەبا تێپەڕ بکرێت لە کاتی جولاندنی کۆیلێك لە بوارێکی موگناتیسی دا، کە تێبینی جیاوازی پەستان دەکەین لە هەردوو سەری کۆیلەکەدا دروست دەبێت، و کاتێك کە دەزگای گلفانۆمیتەر دادەنێین بۆ پێوانە کردنی تەزووی کارەبا لە هەردوو سەری کۆیلەکەدا، تێبینی دەکەین کە نیشاندەری گلفانۆمیتەرەکە لادەدات کەمانای تێپەڕبوونی تەزووی کارەبایە لە نێوان دووکۆتایی کۆیلەکەو گلفانۆمیتەرو کۆیلەکە.

تەنۆلکەکانی ناو گەردیلە:

تەنۆلکە ژێر گەردییەکان ئەو تەنۆلکانەن کە زۆر بچوکنو گشت گەردەکانی گەردونیان پێك هێناوە و، درەختی تەنۆلکەکان دەکرێت بە دوو لقی سەرەکیەوە بریتین لە: ئەو تەنۆلکانەی کە ماددەی لێ پێك دێتو پێیان دەڵێن تەنۆلکەکانی ماددە، ئەوانەش کە ووزە دەگوێزنەوە، لێرەدا باس لەو لقە دەکەین کە تایبەتە بە تەنۆلکەکانی ماددە.

هەر تەنۆلکەیەك لەو تەنۆلکانەی کە سەر بەم خێزانەن دژە تەنۆلکەیەکی هەیە، واتە بۆ هەموو نیۆترینۆیەك دژە نیوترینۆیەك هەیە کە گشت دژە تەنۆلکەکانی ماددە دەنوێنێت، دژە درەختی خێزانیان هەیە ئەگەر تەنۆلکەیەك گەیشت بە دژە هاوتاکەی ئەوا یەکێکیان ئەوەی دیکەیان لەناو دەباتو دەبێتە ووزەیەکی ڕووت.

تەنۆلکە ماددیەکان دەکرێن بە سێ لقەوە:

١- **باریۆنەکان**: ئەو تەنۆلکانەن کە بە شێوەیەکی ڕێژەیی قورسنو وەك پرۆتۆنو نیۆترۆنەکان، کە هەردوو بارستایی پرۆتۆنو نیۆترۆن یەکسان دەبنو پێکەوە پێکهاتە بنەڕەتیەکانی ناوك پێك دێننو پاشان هەردووکیان ماددەی ئەتۆمی دەنوێنن لە گەردوندا.

٢- **میزۆنەکان**: ئەو تەنۆلکە قورسانەن کە بەرپرسن لە کۆکردنەوەی گشت پرۆتۆنو نیۆترۆنەکان لەناو ناوکدا، لە هەموویان بەنوبانگتریش تەنۆلکەی (بیۆن) ە.

٣- **لبتۆنەکان**: بریتین لە کۆمەڵێك لە تەنۆلکە سوکەکان کە شەش جۆر دەگرێتەوە:

أ- **ئەلەکترۆن**: کێشی لە هەموویان سوکترەو بارگەی سالب هەڵدەگرێت.

ب- **میۆن**: ٢٠٧ جار لە ئەلەکترۆن قورسترەو بارگەی سالب هەڵدەگرێت.

ج- **تاو**: ٣٥٠٠ جار لە ئەلەکترۆن قورسترەو بارگەی سالب هەڵدەگرێت.

بە دوایدا سێ تەنۆلکەکەی نیۆترینۆ دێن کە ئەوانیش لبتۆنە زۆر سوکەکانن کە بارستاییەکانیان نزیکە لە سفرەوە، ئەوانیش:

أ- **نیۆترینۆ ئەلەکترۆن**

ب- **نیۆترینۆ میۆن**

ج- **نیۆترینۆ تاو**

بەڵام زاناکان توانیان بیسەلمێنن کە باریۆنو میزۆنەکان تەنۆلکە یەکەمیەکان نین، و بەڵکو بناغەیەکی بنەڕەتی هەیە کە لە شەش تەنۆلکەی یەکەمینی پێکهاتونو پێیان دەڵێن شەش کوارگ کە، کە ئەویش سەرو خوارو نامۆ جادوکارو بنو لوتکە، پرۆتۆن لە کوارگێکی سەرو دوو کوارگی خوارو پێك دێت،و نیۆترۆن لە کوارگێکی خواروو دووکوارگی سەروو پێك دێت.

زاناکان توانیان لە تاقیگەدا گشت کوارگەکان بدۆزنەوە تەنها کوارگی لوتکە نەبێت کە تائێستا گەڕان بەدوایدا بەردەوامە.

ناوی کوارگ هیچ پەیوەندییەکی بە خاسیەتی کوارگەکانەوە نی یە، بەڵام ژمارە شەش مانایەکی گرنگی هەیە لەلای زاناکان لەبەر هاوڕێك بوونی لەگەڵ ژمارەی لیتۆنەکان کە حەزو ئارەزووی زاناکان دەردەخات لە جێ بەجێ کردنی لێکچوونو سانایی لە سروشتدا.

ماوە ئەوە بڵێین کە هەروەها دوانزە دژە تەنۆلکە هەن کەدژەماددە لە گەردووندا پێك دێنن، بەڵام ماددەی ژیان لە کوارگەکانی سەرو خوارو پێك دێن کە ماددەی (ئەنۆیی p,n) یان لێ پێك دێت، هەروەها ئەو ئەلەکترۆنانەش کە بەدەوری ئەنۆییەکاندا دەسورێنەوە کە جۆری جیاواز لە گەردەکان پێك دێنن، بەڵام ئەو تەنۆلکانەی دیکە کە ماون تەنها لە تاقیگەکاندا دەبینرێنو دەدۆزرێنەوە.